Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
THACKER, EMILY
Cartea oţetului / Emily Thacker. – Bucureşti: Direct Office, 2004
ISBN 973-86804-9-2

641.55:661.741.1

Emily Thacker

CARTEA OȚETULUI

Traducere de Marie-Jeanne Vasiloiu

Această carte este o culegere de rețete și remedii populare și istorice. Ea vă dă idei practice, sugestii și vă povestește niște întâmplări. Volumul este vândut cu condiția ca lectorul să fie conștient că editorul nu dă nici un aviz medical și nu pretinde, în nici un caz, că lucrarea, prin conținutul său, poate înlocui îngrijirile medicale ale specialiștilor calificați. Nu se oferă nici o garanție în privința lipsei de nocivitate sau a eficacității rețetelor care figurează în carte, iar editorul nu poate garanta exactitatea sau utilitatea remediilor individuale din această culegere.

Dacă aveți o problemă de ordin medical, este necesar să mergeți la doctor.

CUPRINS

CAPITOLUL 1:
Mereu tineri 7

CAPITOLUL 2:
Oțetul de mere combate bolile 15

CAPITOLUL 3:
Originea oțetului 37

CAPITOLUL 4:
Oțetul de-a lungul timpului 45

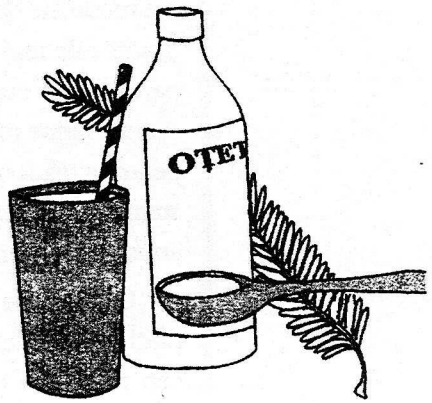
CAPITOLUL 5:
Fabricarea oțetului 59

CAPITOLUL 6:
Mândri de a fi ca niște murături 69

CAPITOLUL 7:
Bucătăria cu oțet 75

CAPITOLUL 8:
Noutăți 87

CAPITOLUL 1



MEREU TINERI

Prin urmare, vreți să trăiți veșnic!

Oțetul de mere are calitățile sănătoase ale acestor fructe, concentrate într-o linguriță de lichid auriu, plin de aminoacizi esențiali și concentrate de enzime protectoare. De aceea, nu este surprinzător că multe persoane declară că această rezervă naturală de vitamine și minerale poate vindeca toate bolile de care suferă omenirea și chiar să prelungească viața și tinerețea.

Să fie oțetul un medicament cu acțiune instantanee pentru toate suferințele din lume? Un panaceu magic? Unii cred că este chiar ceva de genul ăsta!

Medicina alopată are în atenție boala și scopul ei este s-o vindece. Totuși, pentru ca să ne păstrăm sănătatea și să ne menținem așa până la o vârstă foarte înaintată, trebuie să avem grijă de organismul nostru, mereu, zi după zi, mâncând și trăind într-un mediu sănătos. Pentru ca trupul să rămână mereu tânăr și într-o bună stare de sănătate, trebuie să-l hrănim cu alimente bogate și foarte diverse. Iar mijlocul cel mai sigur pentru a-i asigura suficiente substanțe nutritive este acela de a urma un regim variat, în stare să răspundă tuturor nevoilor nutriționale cunoscute și care să conțină multe oligoelemente.

Poate că acesta este motivul pentru care oțetul de mere are renumele de a fi un fortifiant aproape miraculos, un lichid dintre cele mai sănătoase și mai pline de substanțe nutritive pe care le-a cunoscut omenirea. O linguriță din acest lichid auriu conține multe dintre substanțele de construcție necesare pentru a clădi un om pe deplin sănătos. Această eficace substanță este înzestrată cu o mulțime de vitamine, minerale și aminoacizi esențiali.

Oamenii de știință știu că ființa umană are nevoie de cantități foarte mici din sute de compuși care nu au fost identificați nici până azi. Specialiștii dieteticieni descoperă mereu minerale, enzime, aminoacizi și alte substanțe și esențe de care are nevoie corpul, pentru perfecta lui sănătate. Modul exact în care organismul folosește oligo-elementele rămâne un mister în fața medicinei.

De altfel, în privința majorității acestora, știința nu a identificat cantitatea care ne este necesară.

Medicii știu că o carență cât de mică, o infimă lipsă a unui element important poate genera o boală, o îmbătrânire precoce sau tulburări ale creierului. Cel mai bun sfat pe care îl pot da dieteticienii este acela de a consuma alimente variate, pentru a-i oferi organismului o mare gamă de elemente nutritive.

Din vremurile cele mai îndepărtate, omul a căutat mereu elixirul magic care țâșnește clocotitor din legendara „Fântână a Tinereții". Fără îndoială, pentru cei mai mulți dintre noi, oțetul de mere se aseamănă cel mai bine cu acest leac universal și într-adevăr, secretul veșnicei tinereți ne stă la îndemână. El constă, pur și simplu, în vigoarea și în capacitatea de a duce, în fiecare zi, o viață plină de elan și energie.

De aceea, nu este nimic surprinzător în faptul că oțetul de mere este o rețetă – veche de secole – pentru cei care vor să-și păstreze vitalitatea și să rămână sănătoși până la vârste cât

mai înaintate. De-a lungul timpului, oțetul de mere a fost prescris pentru a-i ajuta pe oameni să-și păstreze greutatea, să-și calmeze tusea, răceala și tulburările respiratorii, să-și vindece tulburările digestive.

Dat fiind că remediile de altădată (cele care figurează în această carte) sunt transmise de la mamă la fiică și de la fiică la nepoată, acestea au evoluat de-a lungul generațiilor, fiecare familie aducând propriile variante. Totuși, o idee s-a perpetuat: o cantitate mică de oțet de mere, luată zilnic, ameliorează sănătatea și lungește viața. Iată unele dintre credințele de pe vremuri, cu privire la binefacerile oțetului de mere (nu uitați că acestea sunt doar leacuri bătrânești și nu cure elaborate științific!).

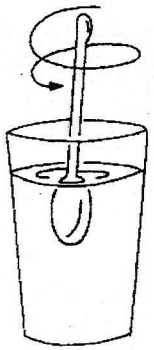
BUCURAȚI-VĂ DE O VIAȚĂ LUNGĂ, SĂNĂTOASĂ ȘI PLINĂ DE VIGOARE

Veți trăi mult și în deplină sănătate bând, în fiecare zi, oțet de mere. Adăugați, pur și simplu, o linguriță de oțet de mere într-un pahar plin de apă și beți tot conținutul.

Pentru a rămâne vioi și bine dispuși până la adânci bătrâneți, amestecați o linguriță de oțet de mere și o linguriță de miere cu un pahar plin de apă. Luați acest tonic de trei ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Pentru ca să fiți plini de vigoare, să trăiți mulți ani și să plesniți de sănătate, beți încet, cu înghițituri mici, un tonic din oțet de mere. Amestecați un pahar de apă călduță, două linguri de oțet de mere și o linguriță de miere și începeți să-l beți imediat.

Cel mai plăcut mod de a vă lua doza cotidiană de oțet de mere, este să adăugați puțină miere la o lingură de oțet de mere, împreună cu o linguriță de ulei de măsline. Amestecați



totul și turnați acest sos tonic peste un castronaș cu legume.

Pentru a face o vinegretă revitalizantă, folosiți 1/4 pahar de oțet de mere, 1/4 pahar de ulei de porumb și 1/8 pahar de miere.

Amestecați bine acest sos și serviți-l familiei dumneavoastră la masa de seară, pentru a-și păstra sănătatea.

Ca să aveți memorie bună, beți – înainte de fiecare masă – un pahar de apă călduță, în care ați amestecat o linguriță de oțet de mere.

COMBATEȚI MICROBII

Pentru ca să vă treacă o durere de gât, amestecați 1/4 pahar de miere și 1/4 pahar de oțet de mere. Luați câte o lingură la 4 ore sau mai des, dacă este necesar.

Pentru a vindeca durerea de gât și pentru a obține un efect mai rapid, beți din timp în timp, cu înghițituri mici, un sirop făcut din 1/2 pahar de oțet de mere, 1/2 pahar de apă, o linguriță cu boia de ardei și trei linguri de miere.

O gargară cu oțet de mere poate liniști durerea de gât. Faceți, pur și simplu, gargară cu un pahar de apă călduță în care ați adăugat o lingură de oțet de mere. Dacă este necesar, repetați. Aceasta vă poate folosi ca o apă de gură foarte eficace!

Pentru a vă liniști tusea uscată, stropiți-vă fața de pernă cu oțet de mere.

O mică doză cotidiană de oțet de mere menține activitatea căilor urinare. Aceasta permite diminuarea riscurilor de infecție a rinichilor sau a vezicii urinare.

Pentru a alunga o răceală, tăiați un pătrat de 20 cm dintr-o pungă de hârtie și puneți-l în oțet de mere. Când hârtia s-a udat, presărați-o cu piper și puneți-o pe piept, cu piperul spre

piele, și fixați-o cu o cârpă. După 20 de minute luați hârtia și spălați-vă pe piept, având grijă să nu vă fie frig.

PENTRU O ÎNFĂȚIȘARE MAI BUNĂ ȘI PENTRU A VĂ SIMȚI MAI BINE

Cel mai bun mod de a vă răcori picioarele încinse și dureroase este să mergeți – 5 minute la sculare și 5 minute la culcare – într-o cadă plină cu apă până la înălțimea gleznelor, în care ați turnat 1/2 pahar de oțet de mere.

Dacă suferiți din pricina piciorului de atlet*, dacă tălpile vă mănâncă și pielea vi se cojește, înmuiați-vă ciorapii sau șosetele în apă cu oțet de mere. Amestecați 1 parte de oțet de mere la 5 părți de apă și lăsați ciorapii la înmuiat timp de 1/2 de oră, înainte de a-i spăla ca de obicei.

Pentru a vă păstra un păr des și cu o culoare frumoasă, până la adânci bătrâneți, este de ajuns să vă începeți ziua bând un pahar de apă în care ați pus 4 linguriițe din fiecare dintre ingredientele care urmează: oțet de mere, melasă și miere.

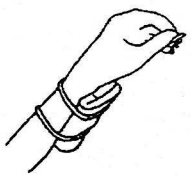
Oțetul de mere vă poate ajuta să scăpați de kilogramele în exces. Trebuie să beți, înainte de fiecare masă, un pahar de apă călduță care conține o singură linguriță de oțet de mere. Foamea de lup va deveni moderată, iar grăsimea va dispărea.

În fond, nu contează dacă oțetul vă ajută efectiv să eliminați caloriile, dacă vă strunește pofta de mâncare sau dacă doar vă umple stomacul cu apă amestecată cu oțet acru; rezultatele sunt aceleași. Dumneavoastră mâncați mai puțin, iar kilogramele se duc!

*) picior de atlet = eczemă a tălpilor (n.tr.)

Vă puteți trata astmul, combinând avantajele acupuncturii și binefacerile oțetului de mere. Înmuiați pătrățele de tifon în oțet de mere și puneți-le la încheietura mâinii, fixându-le cu un elastic.

Pentru a curăța mâinile foarte murdare, făcând ca pielea lor să devină, în același timp, fină și moale, este suficient să le frecați cu mălai umezit cu oțet de mere. Clătiți-le cu apă rece și ștergeți-le.



Pentru a scăpa de mătreață, pentru a vă revitaliza părul și a-l face strălucitor, după ce îl spălați cu șampon, clătiți-l cu: 1/2 pahar de oțet de mere amestecat cu două pahare de apă caldă.

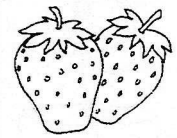
Dacă aveți un permanent prea încrețit, clătiți-vă părul cu apă cu oțet de mere, ca să-l mai întindeți. Aceasta servește și pentru a înviora părul de culoare închisă și pentru a da strălucire părului blond.

Ca să vă păstrați un ten fin și luminos – și ca să-i împiedicați ofilirea – tratați-l în timpul somnului cu cremă pe bază de căpșuni și de oțet. Zdrobiți 3 căpșuni mari în 1/4 pahar de oțet de mere și lăsați-le să stea două ore. Apoi, scurgeți oțetul printr-o pânză subțire. Aplicați această mască de căpșuni cu oțet, pe față și pe gât, prin tapotamente*. Dimineața, îndepărtați-o spălându-vă în mod normal. Pielea va fi în curând, debarasată de coșuri și de punctele negre.

Bătăturile și întăriturile vor dispărea pe parcursul unei nopți, dacă le tratați cu o compresă de oțet. Este suficient să le aplicați deasupra 1/2 felie de pâine veche (îmbibată cu oțet de mere). Dimineața, pielea va fi moale și va părea ca nouă.

Sexul frumos își poate proteja pielea de revegiile soarelui de vară, aplicându-și un amestec de ulei de măsline și de oțet de mere. Acest amestec, jumătate oțet – jumătate ulei, împiedică roșeața și arsurile pricinuite de soare.

*) tapotament = bătaie ușoară cu palma (n.tr.)



Petele „de bătrânețe“ (unii le numesc „pete de ficat“) pot dispărea dacă le ștergeți în fiecare zi cu suc de ceapă și cu oțet de mere. Amestecați 1 linguriță de suc de ceapă cu 2 linguriță de oțet; aplicați amestecul cu o pânză moale, îmbibată sau, mai bine, înmuiați o jumătate de ceapă într-un castronaș cu oțet și, apoi, frecați-vă pielea cu ea. În câteva săptămâni petele vor începe să dispară.

O pastă pe bază de oțet și zeamil poate folosi contra mâncărimilor, a urticariei și a umflăturilor, precum și contra ofilirii pielii.

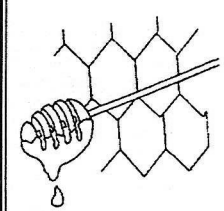
Întindeți, prin tapotamente, această pastă peste locul respectiv. Veți simți că mâncărimea se calmează pe măsură ce pasta se usucă.

ALINAȚI DURERILE ȘI SUFERINȚA

Durerile de cap vor dispărea dacă urmați această procedură simplă: adăugați puțin oțet de mere în apa dintr-un vaporizator și respirați vaporii timp de 5 minute. Culcați-vă într-un loc liniștit și durerea de cap se va atenua în 20 de minute.

Sughițul va înceta dacă beți foarte încet un pahar de apă călduță cu o linguriță de oțet de mere. Acest truc merge și mai bine dacă beți plasându-vă gura pe partea opusă a paharului!

Un stomac suferind se va calma dacă sorbiți încet un pahar de apă călduță cu o lingură de miere și o lingură de oțet de mere. Aceasta poate servi și împotriva flatulenței.



Dacă nu reușiți să scăpați de durere de cap, încercați o pălărie de hârtie. Înmuiați fundul unei pungi de hârtie în oțet de mere. Puneți-vă punga pe cap (ca o bonetă de bucătar șef)

și legați-o cu un fular lung. Durerea de cap ar trebui să vă treacă în trei sferturi de oră.

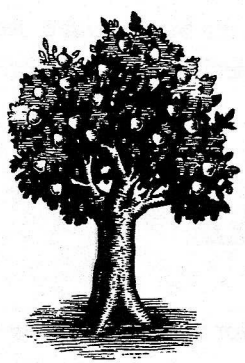
Cei care suferă de crampe ale gambelor, în timpul nopții, își pot alina durerea bând un pahar de apă cu oțet de mere, în timpul meselor.

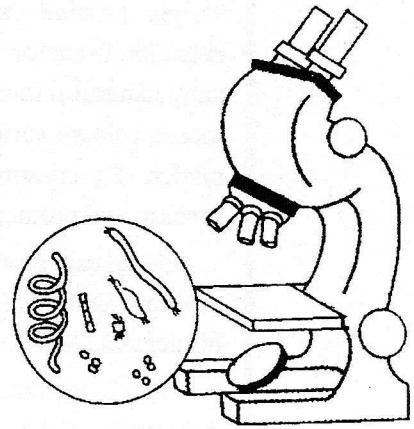
Evitați crampele gambelor bând un amestec din: 1 linguriță de miere, 1 linguriță de oțet de mere și 1 lingură de lactat de calciu, la 1/2 pahar de apă. Se ia o dată pe zi.

Calmați-vă mușchii obosiți sau încordați înfășurându-vă într-o pânză înmuiată în oțet de mere și apoi, stoarsă. Țineți-o pe locul respectiv 3–5 minute și repetați operația, dacă este necesar. Pentru a grăbi efectul, adăugați o cantitate mică de boia de ardei în oțet.

Scăpați de suferința provocată de greață sau vomă, așezându-vă pe stomac o pânză înmuiată în oțet de mere călduț și apoi stoarsă. Când pânza se răcește, înlocuiți-o cu alta caldă.

Alinați durerile și combateți urâțenia varicelor înfășurându-vă gambele cu o cârpă înmuiată în oțet de mere și stoarsă. Stați așa, cu picioarele pe o pernă mai înaltă, timp de 1/2 oră, dimineața și seara. După 6 săptămâni, veți constata o mare ameliorare. Pentru a grăbi vindecarea, după fiecare ședință beți încet un pahar de apă călduță, în care ați pus o linguriță de oțet de mere. Dacă vă simțiți foarte obosit, adăugați și o linguriță de miere.





CAPITOLUL 2

OȚETUL DE MERE COMBATE BOLILE*

Adepții oțetului de mere pot înșira o întreagă listă de boli despre care se consideră că pot fi vindecate sau prevenite de acesta. Se pare că oțetul de mere poate ameliora artrita, întârzie apariția osteoporozei, reduce riscurile de cancer, ucide microbii, tratează pielea, ușurează digestia, vă menține silueta, este binefăcător pentru memorie și vă protejează creierul împotriva îmbătrânirii.

În paginile care urmează, vă vom comunica rezultatele unor cercetări medicale mai recente, ca și impactul lor asupra terapiei cu oțet de mere. De asemenea, veți găsi aici câteva remedii care au intrat în tradiție.

Oare oțetul de mere poate realiza, într-adevăr, toate aceste lucruri pentru care este înălțat în slavă? Am putea răspunde: „Da, pentru că el este o combinație minunată – cu un gust bun și acrișor – de acizi care omoară microbii.“ Oțetul este produs prin fermentația sucului de mere, iar culoarea lui aurie ca

*) Dacă suferiți de o anumită boală sau dacă luați cu regularitate anumite medicamente, nu omiteți să cereți sfatul medicului, pentru a ști dacă oțetul poate face parte din regimul dumneavoastră.

mierea provine de la taninul din membranele rupte ale celulelor fructelor proaspete și coapte. Când acești conservanți naturali și incolori intră în contact cu aerul, ei capătă frumoasa culoare aurie a cidrului. Aceasta este *bronzarea* enzimatică. Ea contribuie la savoarea deosebită a cidrului, o savoare mai pronunțată decât cea a unui simplu suc de mere.

Oțetul este produs prin fermentarea sucului de mere, care devine o băutură alcoolică (cidrul), aceasta fiind, la rândul ei, fermentată. Astfel se obține oțetul.

Oțetul de mere conține peste 30 de elemente nutritive importante, o duzină de minerale și peste o jumătate de duzină de vitamine și acizi esențiali, precum și mai multe enzime. În afară de acestea, el conține o mare doză de pectină, ceea ce îl face să fie bun pentru inimă.

Când oțetul de mere este expus la aer, mirosul pe care îl împrăștie lasă să i se întrevadă caracteristicile. Dacă îl mirosiți, respirați partea „volatilă" a oțetului – partea care se evaporă cu ușurință. Recent, oamenii de știință au analizat această „fracțiune" a oțetului. Ei au găsit 93 de compuși volatili, pe care îi cunoșteau deja, precum și alții care încă nu sunt clasificați! Oțetul de mere conține:

– 7 hidrocarburi
– 18 alcooli
– 33 carbonili (4 aldehide și 29 cetone)
– 4 acizi
– 8 esteri (plus 11 esteri lactone)
– 7 baze
– 3 furani
– 13 fenoli

Componența exactă a unui anumit oțet depinde de elementele din care este alcătuit. Chiar și oțetul de mere se diferențiază în funcție de varietatea de mere folosite și de starea

lor. Acesta este motivul pentru care cercetătorii din medicină nu știu întotdeauna de ce sau cum favorizează oțetul de mere vindecarea bolilor. Dar ei știu, în orice caz, că oțetul este, în același timp, un antiseptic și un antibiotic.

FOLOSIREA OȚETULUI CU SCOPURI MEDICALE, ÎN ANTICHITATE

Într-un text medical asirian, din antichitate, se recomandă folosirea oțetului pentru tratarea durerilor de ureche.

În anul 400 î.C., Hipocrate (considerat ca Părintele Medicinei), folosea oțetul pentru a-și trata pacienții. Acest ucigaș natural al microbilor a fost unul dintre primele „medicamente".

În timpurile biblice, oțetul era folosit la pansarea și tratarea loviturilor și a rănilor infectate.

Originea *„Oțetului celor Patru Hoți"* se află în vremurile Marii Ciume din Europa. Se povestește că unii hoți îndrăzneți foloseau oțetul pentru a se proteja împotriva epidemiei, în timp ce jefuiau casele victimelor ciumei.

Se pare că oțetul a salvat viața multor mii de soldați, în timpul războiului civil din Statele Unite. Acesta era folosit, în mod obișnuit, pentru dezinfectarea rănilor.

OȚETUL ȘI PIELEA

De-a lungul epocilor istoriei, infecțiile feței, ale urechilor și ale pleoapelor se tratau cu o soluție de oțet și apă. Aceasta

constituie un tratament eficace, deoarece oțetul este antiseptic (omoară microbii pe care îi întâlnește) și antibiotic (conține bacterii care sunt „inamicele" microorganismelor-agenți ai infecțiilor).

Mai recent, oțetul a fost folosit în tratarea bolilor cronice ale urechii medii, după ce metodele medicinei alopate au eșuat. Un tratament prescris în prezent, de către Spitalul Universității Statului Ohio, pentru infecțiile urechii, este spălarea cu oțet.

Medicii iau în considerare posibilitatea de a trata anumite infecții oculare cu oțet diluat. Chiar în momentul de față, el este folosit ca dezinfectant în mediul spitalicesc. De exemplu, la spitalul Yale-New Haven, infecțiile oculare postoperatorii, care deveniseră o problemă, au fost rezolvate de către Serviciul său Bacteriologic, cu ajutorul oțetului obișnuit. Lavabourile în care se spală de obicei chirurgii, înainte de operație, au fost curățate în mod regulat cu o soluție 5% de oțet obișnuit. Oțetul s-a dovedit mai eficace, în distrugerea bacteriilor, decât produsul comercial pe care l-a înlocuit.

După două rețete de altădată, pentru a trata arsurile ușoare, acestea trebuiau ori să fie stropite cu oțet de mere ori să se pună peste ele un melc. Dacă nu aveți la îndemână un melc drăgălaș, puteți să încercați tamponarea locului dureros cu puțin oțet de mere. Oțetul este deosebit de util pentru neutralizarea arsurilor alcaline.

De asemenea, puteți potoli mâncărimile pielii prin tamponări cu oțet de mere. Dacă mâncărimile sunt în zona ochilor sau în locuri sensibile, diluați oțetul în proporție de 4 părți de apă la 1 parte de oțet. Pentru un tratament corporal complet, puneți 2-3 pahare de oțet în apa de baie. Un pumn de cimbru poate fi, de asemenea, de ajuns.

Înmuiați un pătrat de tifon în oțet de mere și aplicați-l cu blândețe, pentru a ușura mâncărimile rectale.

Folosiți o pânză înmuiată în oțet ca să vă spălați sub braț. Nu vă clătiți; mirosul dezagreabil al transpirației va dispărea pe timp de mai multe ore!

Pentru a atenua senzația de arsură provocată de insolație, faceți o baie călduță în care puneți un pahar de oțet de mere.

De fiecare dată când – pentru a vă alina durerile – trebuie să vă băgați în apă fierbinte, adăugați puțin oțet și apa va părea mai puțin caldă.

Unul dintre motivele pentru care oțetul este atât de salutar, în tratamentul afecțiunilor pielii, este acela că pH-ul său este aproape același ca cel al pielii sănătoase. Deci aplicarea oțetului ajută la regularizarea pH-ului la suprafața pielii.

OȚETUL, FIBRELE ALIMENTARE ȘI COLESTEROLUL

Oțetul reprezintă un tezaur de glucide complexe, ca și o mare cantitate din acel element misterios numit „fibră alimentară". Glucidele complexe și fibrele alimentare au fost recomandate de către Șeful Serviciului de Sănătate Publică din Statele Unite, pentru a mări rezistența organismului în fața cancerului.

În privința fibrelor alimentare... da, acestea sunt de mai multe feluri. Unele sunt solubile în apă, altele nu. O fibră solubilă absoarbe apa (creând volum) și poate intra în reacție cu organismul. O fibră insolubilă absoarbe apa (creând volum), dar nu reacționează cu organismul în același mod ca fibrele solubile.

Când oțetul este făcut din mere proaspete, el conține o doză binefăcătoare de pectină. Pectina este o fibră solubilă. Ea se dizolvă în apă, ceea ce o face mai ușor accesibilă organismului.

Nu numai că absoarbe apa, dar în acest fel, ea încetinește absorbția alimentelor și lichidelor în intestine. Prin urmare, ea rămâne mai mult timp în organism decât o fibră insolubilă.

O fibră insolubilă, așa cum este tărâța de grâu, parcurge rapid aparatul digestiv și, în special, intestinele. Aceasta îi conferă proprietăți laxative. Totuși, tărâțele de grâu riscă să producă multe gaze.

Când pectina (fibra care se găsește în oțetul de mere) parcurge – încet și cu blândețe – aparatul digestiv, ea se aglutinează cu colesterolul. Astfel, pectina antrenează afară din organism colesterolul cu care s-a aglutinat.

Scăderea procentului de colesterol din organism permite reducerea riscurilor de tulburări cardio-vasculare, cum sunt criza cardiacă și accidentele vasculare.

OȚETUL ȘI DIGESTIA

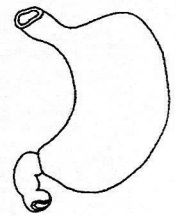
Oțetul de mere este foarte asemănător substanțelor chimice secretate în mod natural de stomac. De aceea, a intrat în tradiție faima lui de a ușura digestia. Se consideră că, dacă el facilitează digestia, trebuie să rezulte de aici și o ameliorare a metabolismului.

Cei care beau cu regularitate acest elixir constată că tăieturile și zgârieturile, ca și alte răni mai grave, li se vindecă mai rapid.

Mulți consideră că oțetul este capabil să atace și să omoare bacteriile nocive care au invadat tubul digestiv. Ceea ce înseamnă că el poate micșora riscurile de toxemie și alte infecții ale sângelui.

Unii medici sugerează folosirea, cu regularitate, a oțetului,

pentru a evita intoxicațiile alimentare. Ei recomandă folosirea sa, când mergem în restaurante îndoielnice, cu ocazia călătoriilor în țări străine. Modul său de întrebuințare curentă este de o lingură de oțet, luată cu 1/2 de oră înainte de masă. Poate fi amestecat într-un pahar de apă, de suc de legume sau de orice altă băutură nealcoolică. Majoritatea oamenilor preferă să-i adauge miere, pentru a-i da un gust mai plăcut.



Toată lumea poate să facă o încercare, folosind oțetul pentru a face legumele uscate mai ușor de digerat și prin urmare, să reducă flatulența pe care o provoacă acestea. Adăugați, pur și simplu, puțin oțet în cratița în care fierbe fasolea. Aceasta o va face mai moale și mai ușor de digerat.

OȚETUL, BETA-CAROTENUL ȘI CANCERUL

Îmbătrânirea, tulburările cardiace, cancerul și cataracta sunt simptomele răului pe care îl cauzează corpului uman radicalii liberi, adevărate „bombe atomice" ale lumii celulare. Aceștia atacă cromozomii și sunt, probabil, responsabili pentru multe modificări fizice asociate cu îmbătrânirea.

Radicalii liberi „rătăcesc" prin interiorul plantelor, animalelor și al ființei umane „sărind" dintr-o celulă în alta și producându-le distrugeri. Substanțele antioxidante absorb radicalii liberi, făcându-i inofensivi. Beta-carotenul, un carotenoid care se găsește în oțet, este un antioxidant puternic.

Carotenoizii sunt, în mod natural, prezenți în vegetale ca, de exemplu, în mere. Beta-carotenul din oțet se prezintă sub o formă naturală ușor de digerat. O ilustrare a modului în care acest antioxidant contribuie la o bună stare de sănătate, este

felul în care protejează ochii împotriva cataractei. Dezvoltarea cataractei este asociată cu oxidarea ce are loc în cristalin. Aceasta se petrece când radicalii liberi îi modifică structura. Cercetările au arătat că o alimentație bogată în antioxidanți micșorează riscurile formării cataractei.

S-a stabilit, de asemenea, o corelație între o alimentație bogată în beta-caroten și diminuarea riscurilor îmbolnăvirii de cancer. După mai mult de 70 de studii diferite, cercetătorii au ajuns la aceeași concluzie, adică, beta-carotenul micșorează riscurile îmbolnăvirii de cancer. Unele dintre aceste cercetări au fost realizate la Universitatea din New York (Stony Brook), la Universitatea din Ontario de Vest (Canada), la Universitatea Tufts și la Școala de Medicină John Hopkins.

Beta-carotenul nu ne protejează numai împotriva cancerului, ci ne mărește și rezistența corpului. El atacă radicalii liberi care distrug imunitatea organismului.

Carotenoizii sunt, de asemenea, materia primă pe care o folosește organismul, pentru a produce vitamina A, un alt puternic antioxidant. Ei acționează împreună, pentru a ne proteja împotriva cancerelor asociate cu toxinele de natură chimică. După *Institutul Național de Cercetare a Cancerului,* din Anglia, când organismului îi lipsește vitamina A, este deosebit de susceptibil la cancerele aparatului respirator, ale vezicii urinare și colonului.

Este multă vreme de când cei din vechime recomandau o linguriță de oțet, luată zilnic, într-un pahar mare cu suc de legume. Având în vedere cunoștințele noastre actuale în privința fibrelor alimentare și a beta-carotenului, se pare că acesta era un sfat bun!

OȚETUL ȘI MEMORIA

Pierderea memoriei este una dintre cele mai frecvente și mai costisitoare boli ale persoanelor vârstnice. În Statele Unite, cheltuielile pe care le generează se ridică la 44 miliarde de dolari anual. Și aceasta nu este decât o valoare monetară, care nu ține cont de felul în care sunt zdruncinate viețile. Existența celor care și-au pierdut memoria este distrusă și, deseori, la fel se întâmplă și cu viața rudelor apropiate.

Cele mai des întâlnite cauze ale pierderii memoriei sunt trei: maladia Alzheimer, accidentele vasculare multiple (demență datorată unor multiple astupări de vase) și abuzul de alcool. Multe alte persoane în vârstă suferă de tulburări mintale cauzate de o proastă nutriție și de reacția la anumite medicamente.

În foarte multe cazuri, pierderea memoriei la un individ în vârstă de peste 55 de ani este tratată ca fiind ireversibilă sau inevitabilă. Totuși, dovezile că pierderea memoriei poate fi tratată cu succes, continuă să se adune. Din ce în ce mai mulți medici se fac ecoul specialistului care a spus: „...mai multe dintre aceste cauze sunt tratabile, având ca rezultat o oprire sau chiar o regresie a simptomelor..."

Alimentația joacă un rol important în ținerea sub control a riscurilor de pierdere a memoriei și în repararea distrugerilor care au fost deja pricinuite. O bună nutriție poate diminua probabilitatea unui accident vascular, prin micșorarea procentului de colesterol. Ea poate proteja, de asemenea, creierul împotriva unora dintre cele mai grave cauze ale tulburărilor mintale. *Jurnalul Asociației Dietetice Americane* se exprimă astfel:

„Unele forme de demență – cele datorate abuzului de alcool și carențelor de vitamine – pot fi pe deplin evitate sau parțial reversibile, cu ajutorul unui regim adecvat."

În special demența asociată abuzului de alcool se tratează foarte bine. *Jurnalul* continuă:

„În toate tipurile de demență, nutriția adecvată poate ameliora starea fizică a pacientului, pe care îl ajută să aibă un randament maxim și o mai bună calitate a vieții."

Unele studii arată că, pentru 36% din persoanele trecute de 80 de ani, carențele nutriționale constituie o adevărată problemă și aproape jumătate din pacienții azilelor de bătrâni dau semne de carențe de vitamine sau minerale. Aceste valori – situate sub nivelul normal – ale vitaminelor și mineralelor sunt semnificative, deoarece contribuie la pierderea capacității mintale. De exemplu, pierderea memoriei este mai des întâlnită la pacienții care au procentul de vitamina B12 și de acid folic* din sânge sub valoarea normală.

Oțetul de mere oferă o doză echilibrată de aminoacizi, vitamine și minerale, de care creierul, ca și întregul corp, au nevoie pentru ca să-și păstreze sănătatea.

Cea mai gravă dintre bolile mintale asociate bătrâneții este maladia Alzheimer. Unele studii arată că persoanele suferinde de această boală sunt lipsite, în special, de calciu, de tiamină** și de niacină***. Iar 30% din pacienții vârstnici care suferă de acest gen de demență, au în sânge un procent foarte scăzut de vitamina B12. Aproape toți pacienții care au constituit subiectul unui studiu recent asupra carențelor nutriționale s-au restabilit complet după un tratament cu vitamina B12. Suplimentele de acid folic s-au dovedit, de asemenea, benefice.

Carența de tiamină este o altă cauză a tulburărilor cronice de memorie. Dacă regimul alimentar este lipsit de o cantitate suficient de mare din acest element nutritiv, există riscul de a se produce pierderi de celule nervoase și hemoragii cerebrale. Specialiștii continuă să ne amintească:

*) acid folic = vitamină din complexul B (n.tr.)
**) tiamină = vitamina B1 (n.tr.)
***) niacină = vitamina din complexul B (n.tr.)

„...schimbările de natură dietetică pot juca un rol important în controlul mai multor... boli capabile să genereze demența..."

Cu cât învățăm mai multe despre nutriție și despre importanța de a mânca în fiecare zi multe vitamine și minerale, cu atât este mai ușor de înțeles de ce anticii aveau mare încredere în oțetul de mere. O bunică sugerează acest mod de viață, pentru a trăi sănătoși până la o vârstă foarte înaintată:

„Dizolvați o linguriță de oțet de mere și o linguriță de miere într-un pahar de apă și beți-l în timpul mesei. Faceți asta de 3 ori pe zi, pentru ca să rămâneți vioi și bine dispuși toată viața."

Tratamentul malnutriției cu ajutorul unor doze mari de vitamine este pe cale de a fi testat, dar rezultatele sunt cam amestecate. Uneori este greu de găsit doza echilibrată, care să se potrivească unei persoane anume. Există întotdeauna posibilitatea de a face rău dând prea multe vitamine sau o supradoză de minerale. De asemenea, tratamentul cu vitamine poate fi scump.

Este mai bine să combateți carența de elemente nutritive urmând un regim echilibrat. Și dacă a venit vorba de regim echilibrat, rezerva de elemente nutritive naturale pe care o conține o lingură de oțet de mere n-are pereche în lume.

OȚETUL ȘI ARTRITA

În fiecare an, persoanele bolnave de artrită cheltuiesc 8-10 miliarde de dolari pentru a-și alina suferințele, alinare care, de cele mai multe ori, nu vine. Cei care au dureri cauzate de artrită ar face orice ca să scape de această boală. Adesea, sunt aduși în stare de a cheltui sume enorme pentru niște pretinse cure care nu le ameliorează sănătatea, nu le ușurează durerile cronice și nu opresc evoluția bolii.

Comisia de Anchetă asupra Bătrâneții și Sub-comisia pentru

Sănătate și Îngrijire de Lungă Durată (Camera Reprezentanților din al 98-lea Congres) numesc aceste așa-zise cure pentru artrită, un scandal în valoare de 10 miliarde de dolari pe an. Un reportaj al *Jurnalului Asociației Dietetice Americane,* menționează că specialiștii din medicină și dietetică sunt cu toții de acord asupra unui punct important cu privire la artrită:

Singurul tratament specific pentru artrită este: „controlul greutății... și un regim bogat în elemente nutritive..."

Acest respectat jurnal continuă și explică ce concluzii au tras dieteticienii, din studiile făcute asupra modului în care se hrănesc persoanele suferinde de artrită:

Uneori regimul alimentar al pacientului „...este peste măsură de lipsit de anumite elemente nutritive."

Aceasta explică, poate, certitudinea pe care o au de multă vreme unii, cu privire la rolul important pe care îl joacă oțetul de mere în alinarea durerilor și în încetinirea procesului de evoluție a artritei. Chiar și în cel mai rău caz, oțetul riscă să-i dăuneze mai puțin celui care îl ia, decât unele substanțe chimice mult mai nocive, cărora li se face reclamă și despre care se presupune că ar ameliora simptomele de artrită. Pe lângă asta, oțetul nici nu costă mult.

Iată o rețetă veche pentru tratamentul artritei: amestecați o linguriță de miere și o linguriță de oțet de mere într-un pahar cu apă, pe care îl beți dimineața și seara.

Alții consideră că modul de întrebuințare cel mai bun este să bei un pahar de apă cu 2 linguriță de oțet de mere, înainte de fiecare masă (de 3 ori pe zi).

De asemenea, un alt tonic, deseori recomandat celor care suferă de dureri de artrită, constă dintr-un amestec de oțet de mere, țelină, săruri de Epsom* și citrice (pentru vitamina C).

*) săruri de Epsom = nume dat sulfatului de magneziu pentru că, pe timpuri, era obținut prin fierberea apei provenite din orașul englez Epsom.

Amestecați într-o cratiță:

– 1/2 grapefruit
– 1 portocală
– 1 lămâie
– 2 rămurele de țelină
– 4 pahare de apă

Tăiați în bucățele țelina și fructele (inclusiv cojile). Lăsați-le să fiarbă la foc mic, fără să le acoperiți, timp de o oră. Stoarceți sucul acestor fructe înmuiate printr-o pânză. Apoi, adăugați o lingură de oțet de mere și o lingură de săruri de Epsom și amestecați. Beți un pahar plin cu apă, în care ați adăugat 1/4 pahar din acest tonic, dimineața și seara.

Pentru toate aceste rețete cu oțet de mere, trebuie să aveți în vedere că își vor face efectul după aproximativ o lună de zile. Dacă doriți rezultate mai rapide, mulți medici spun că o frecție blândă poate fi binefăcătoare. În acest scop, faceți o alifie, ca pe timpuri, folosind oțet de mere și ulei, cu albuș de ou:

– 2 albușuri de ou
– 1/2 pahar de terebentină
– 1/2 pahar de oțet de mere
– 1/4 pahar de ulei de măsline

Amestecați toate aceste ingrediente și folosiți-le imediat. Frecționați cu blândețe articulațiile dureroase cu acest amestec, apoi ștergeți-le cu o cârpă moale. (Majoritatea specialiștilor din medicină v-ar recomanda, fără îndoială, să excludeți terebentina, deoarece riscă să provoace iritații ale pielii.)

OȚETUL ȘI FIERUL

Copiii, adolescenții și femeile ajunse la vârsta la care pot avea copii ar trebui să consume cantități mari de alimente bogate în fier. Șeful Serviciului de Sănătate Publică al Statelor Unite a subliniat că lipsa de fier este o problemă specială, care privește îndeosebi familiile cu salarii mici.

Marii consumatori de aspirină ar trebui, de asemenea, să se asigure că regimul lor alimentar este bogat în fier. Aspirina cauzează, deseori, pierderi de sânge intestinal, ceea ce riscă să le producă o carență de fier.

O veche soluție pentru remedierea lipsei de fier este gătitul în cratițe de fier. De fiecare dată când sunt folosite, o cantitate mică de fier se infiltrează în alimente. Cu cât conținutul de acizi al alimentelor este mai mare, cu atât absorb mai mult fier. Prepararea cărnii, a sosurilor și mâncărurilor cu puțin oțet le sporește conținutul de acizi. Acesta mărește cantitatea de fier care se infiltrează în cratiță.

Pentru a combate anemia, corpul are nevoie de fier, de vitamina B12, de acid folic și de o mare gamă de elemente nutritive. Oțetul de mere conține multe dintre aceste elemente, sub o formă ușor de digerat și de absorbit.

OȚETUL ȘI CALCIUL

Calciul este mineralul cu cea mai mare pondere din corpul omenesc. Pe lângă rolul bine cunoscut pe care îl joacă în formarea oaselor, calciul este necesar și altor numeroase părți din corpul uman, pentru buna lui funcționare.

Deși numai 1% din calciul din corp se găsește în afara scheletului, fără această infimă cantitate, mușchii nu s-ar

contracta corect, coagularea sângelui ar fi afectată, iar sistemul nervos ar fi grav prejudiciat.

Felul în care corpul absoarbe calciul este influențat atât de prezența, cât și de cantitatea altor substanțe. De exemplu, un regim bogat în fosfor poate împiedica buna absorbție a calciului. De asemenea, dacă mâncăm prea multe proteine, riscăm să afectăm absorbția calciului. Astfel, chiar dacă vom consuma o cantitate suficientă de calciu, corpul nu va putea să și-l extragă din alimente, pentru a-l folosi.

În fiecare an, peste 300.000 de femei suferă fracturi ale șoldului. Dintre acestea, 200.000 nu mai revin niciodată la viața normală. Aproape 45.0000 mor în cele șase luni care urmează după accident, datorită complicațiilor. Și zeci de mii suferă din cauza gârbovirii coloanei vertebrale, care le reduce înălțimea și le produce o diformitate numită „cocoașă de văduvă". Osteoporoza* este factorul principal al acestor fracturi chinuitoare.

Pe măsură ce corpul îmbătrânește, îi este din ce în ce mai greu să-și extragă calciul din alimente. Lucrurile se complică și mai mult datorită faptului că, îmbătrânind, oamenii au tendința de a mânca din ce în ce mai puțin calciu. Aceasta, deoarece multe persoane vârstnice nu mai tolerează lactoza și prin urmare, nu mai consumă produse lactate bogate în calciu.

De aceea, nu este surprinzător că multe persoane suferă de slăbirea oaselor, o dată cu vârsta. Pe măsură ce osteoporoza progresează, mărimea și densitatea oaselor scade. De aici, rezultă oasele poroase și fragile, care se rup cu ușurință. Aceasta este o problemă gravă, care cauzează diformități, infirmitate și durere.

---

*) osteoporoza = stare patologică, datorită căreia, substanța osoasă se rarefiază (n.tr.)

Vedeți, așadar, că oasele sunt niște țesuturi vii. Ele sunt permanent reconstruite și înlocuite. Dacă mușchii, sângele sau nervii sunt lipsiți de calciu, organismul îl ia din oase.

Oțetul de mere conține urme de calciu. El poate servi și la dizolvarea calciului dintr-o supă de oase! Mai multe comunicări științifice arată că, atunci când se adaugă oțetul în apa în care fierb oase, el extrage calciul din acestea și îl depune în supă.

Iată câteva rețete, vechi de secole, pentru combinarea oțetului și a calciului și câteva noi moduri de întrebuințare a oțetului, validate de cercetarea medicală.

Pentru ca să faceți o delicioasă supă de pui, bogată în calciu dar săracă în calorii, vă trebuie:

–1/2 pahar de oțet

– 900-1350 g de oase de pui

– 3/4 pahar de paste (steluțe etc.)

– 2 tablete de supă concentrată

– 2 albușuri bătute ușor

– 2 linguri de pătrunjel verde, tocat.

Începeți cu circa 4 litri de apă și cel puțin 1/2 pahar de oțet. Lăsați să fiarbă la foc mic 900-1350 g de oase de pui (aripile sunt foarte bune), fără capac, timp de 2 ore. Strecurați supa și degresați-o. Scoateți carnea de pe oase și adăugați puiul, pastele și tabletele de supă concentrată în restul de lichid. Aduceți supa până la punctul de fierbere și lăsați-o să clocotească 10 minute. Luați-o de pe foc și puneți imediat albușurile, amestecând mereu. Presărați pătrunjelul și serviți-o. Această supă este sănătoasă, conține puține calorii și vă aduce calciul necesar regimului dumneavoastră!

O cantitate foarte mică, de o lingură de oțet la litrul de apă, înseamnă o mare diferență în privința cantității de calciu

extrase din oasele fierte. O soluție mai tare de oțet (ca aceasta din rețeta de mai sus) vă aduce și mai mult calciu în supă!

Un alt mod de a vă mări cantitatea de calciu din hrană este să radeți brânză telemea peste legume. Folosiți spanac, frunze de sfeclă și de varză, pe lângă frunzele de salată verde. Asezonați cu un amestec din două linguri de oțet de mere, 2 linguri de miere și 2 linguri de apă.

Cele mai recente cercetări arată că suplimentele de calciu sunt utile pentru prevenirea și tratarea osteoporozei. De aceea, mulți medici le recomandă. Suplimentele de calciu sunt prescrise persoanelor vârstnice, care nu-l metabolizează într-un mod adecvat, ca și altor categorii de persoane care au nevoie de calciu în plus (printre acestea, sunt femeile intrate la menopauză). În general, acest supliment se ia sub formă de comprimate de calciu sau de comprimate de antiacid.

Convenția Farmacopeei Americane stabilește normele care trebuie respectate pentru medicamente. Ea stipulează că un comprimat de calciu trebuie să se poată dizolva în maximum 30 de minute, un comprimat de antiacid ar trebui să se dezintegreze complet în 10 minute. Dacă comprimatul se dezintegrează într-un timp mai lung decât cel recomandat, eficacitatea sa este grav compromisă.

În urma studiilor făcute, se estimează că jumătate din suplimentele de calciu, care au mărci cunoscute și care se găsesc pe piață, nu se conformează timpilor recomandați. Totuși, suplimentele de calciu nu pot fi utilizate în mod eficace de către organism, decât dacă se dezintegrează în timpi rezonabili.

Un test pe bază de oțet, ușor de făcut, vă poate indica dacă tabletele dumneavoastră de calciu se dizolvă în timpul dorit, pentru ca organismul să-l poată digera așa cum trebuie:

– Puneți comprimatul de calciu în 9 centimetri de oțet la temperatura camerei.

– Agitați bine lichidul, la fiecare 5 minute.
– După 1/2 oră, comprimatul trebuie să fie complet dizolvat.

Testele efectuate de cercetătorii din domeniul medical au arătat că, în cazul celor mai cunoscute mărci, timpii variază enorm, de la o marcă la alta. Un anumit comprimat s-a dizolvat complet în 3 minute, în timp ce altul era aproape intact după 30 de minute.

Osteoporoza afectează 15-20 de milioane de americani. Ea provoacă, în fiecare an, 1,3 milioane de fracturi ale oaselor, la persoane în vârstă de peste 45 de ani. De-a lungul vremii, asta înseamnă un număr mare de infirmități. De exemplu, o femeie din trei, în vârstă de peste 65 de ani, are cel puțin o vertebră fracturată. Când aceste oscioare ale spatelui se fracturează, cauzează dureri care transformă omul într-un invalid.

Fracturile de șold reprezintă o problemă și mai mare. Ajunși până la vârsta de 90 de ani, un bărbat din șase și o femeie din trei au suferit deja o fractură a șoldului. Din cinci fracturi de șold, una este mortală. Multe altele necesită îngrijiri de lungă durată. În S.U.A., cheltuielile anuale provocate de osteoporoză se ridică la suma de 10 miliarde de dolari.

Pe măsură ce corpul îmbătrânește, stomacul produce mai puțin acid. Unii specialiști cred că acest fapt contribuie la carența de calciu pe care o prezintă persoanele în vârstă! Dar acidul este necesar pentru a dizolva aproape toate comprimatele de calciu suplimentar. O soluție posibilă este de a lua comprimatele de calciu împreună cu un tonic de oțet, așa ca pe timpuri. Acesta nu conține numai acidul necesar dizolvării calciului, dar mai adaugă și puținul calciu din oțet!

OȚETUL ȘI BORUL

V-ați luat doza de bor astăzi? Dacă v-ați început ziua cu oțetul de mere, probabil că organismul vă este bine asigurat împotriva lipsei de bor. Acest oligo-element de importanță crucială este necesar pentru a avea sănătate deplină și oase puternice.

Borul este un mineral necesar plantelor și animalelor. Dacă le lipsește plantelor, acestea nu cresc cum trebuie. Unele rămân pitice, altele se rup și devin diforme. Dacă lipsește din corpul uman, acesta nu poate forma oase puternice și drepte, unul dintre motive fiind că borul joacă un rol crucial în modul în care corpul folosește calciul. Fără bor, calciul nu poate forma și menține oase puternice.

Când oțetul de mere își eliberează borul în corpul nostru, se petrec o mulțime de lucruri minunate și benefice. Borul influențează modul în care sunt eliberați hormonii steroizi. Apoi, el le reglementează funcționarea și durata prezenței în organism. Oamenii de știință abia încep să înțeleagă cum contribuie borul la producerea oaselor. Unele dintre datele aflate arată că borul schimbă felul în care funcționează membrana care înconjoară fiecare celulă.

Conexiunea dintre bor și hormoni este vitală pentru formarea oaselor. Procentul anumitor hormoni steroizi (ca estrogenul și testosteronul) crește enorm în prezența borului. Amândoi sunt necesari pentru a completa ciclul de creștere „calciu-oase". Această alianță dintre hormoni, bor și calciu explică de ce completarea estrogenului este, ca să spunem așa, singurul tratament al osteoporozei.

Alte oligo-elemente necesare pentru menținerea masei osoase sunt manganul, siliciul și magneziul. Unii medici recomandă ca femeile care au intrat în menopauză să ia suplimente din aceste oligo-elemente, deși nimeni nu știe cum

acționează ele. Mulți cred că borul este util în tratamentul unui mare număr de afecțiuni (ca artrita), la care medicamentele prescrise de medici nu au avut succes.

Un fapt cert: oțetul de mere furnizează corpului nostru bor, ca și mangan, siliciu și magneziu. Și, ceea ce este și mai important, o face într-un mod echilibrat și natural.

OȚETUL DE OREZ JAPONEZ ȘI SĂNĂTATEA

Obiceiul de a lua oțetul de mere cu miere – ca tonic revitalizant – nu este doar al americanilor. Este și o veche tradiție îndrăgită de japonezi.

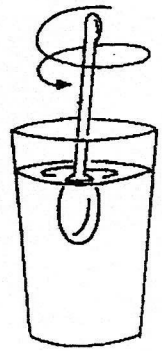
Cel mai celebru oțet japonez este făcut din orez. Majoritatea varietăților de oțet japoneze, care se găsesc în comerț, sunt făcute din ceea ce rămâne de la producerea vinului. Sedimentele rezultate de pe urma vinului de orez, numit *sake,* sunt folosite pentru fabricarea oțetului industrial. Aceste resturi, denumite drojdie, produc un oțet care are valori nutriționale echivalente cu cele ale oțetului alb american.

Oțetul de orez – folosit în bucătărie și în remedii – este obținut direct din orezul brun. Credința în proprietățile vindecătoare ale oțetului de orez, atât de intens la culoare, s-a transmis de-a lungul mileniilor de civilizația japoneză.

Unul dintre modurile de întrebuințare a oțetului, care au supraviețuit de secole, precum și unele dintre cele mai recente rezultate ale cercetătorilor japonezi în privința proprietăților vindecătoare ale oțetului de orez, sunt prezentate mai jos.

După Laboratorul Japonez de Cercetări Alimentare, oțetul făcut direct din orezul brun conține de cinci ori mai

mulți aminoacizi decât produsul comercial făcut din drojdie. Poate că binefacerile aduse sănătății de către oțetul de orez trebuie atribuite celor 20 de aminoacizi pe care îi conține. Sau poate celor 16 acizi organici care se găsesc în el.



Pe fundul unei sticle cu oțet de orez este întotdeauna un strat fin de sediment de orez, chiar și în cazul celui mai bun oțet. Când acest strat este scuturat, oțetul capătă un aspect de mâl tulburat. Tocmai acest reziduu brun este considerat ca marca unui oțet de cea mai bună calitate.

Cercetări recente, efectuate de Doctor Yoshio Takino, de la Universitatea Shizuka din Japonia, dovedesc că oțetul ajută organismului să-și păstreze sănătatea și încetinește îmbătrânirea, împiedicând formarea a doi peroxizi grași. Acest fapt este important pentru sănătate și longevitate din două motive, demne de luat în considerație. Unul este asociat cu radicalii liberi atât de nefasti. Celălalt, cu formarea colesterolului care se acumulează pe pereții vaselor sanguine.

În Japonia, oțetul este folosit la prepararea unuia dintre cele mai puternice remedii din această țară: *tamago-su* sau oțetul cu ou, care se face punând un ou întreg într-un pahar cu oțet de orez. Se lasă oul timp de șapte zile. În această perioadă, oțetul dizolvă oul, inclusiv coaja.

După o săptămână, singura parte din ou care nu a putut fi dizolvată este membrana transparentă care se găsește chiar în interiorul cojii. Pentru ca tamagu-su să fie preparat în continuare, se rupe membrana și se toarnă conținutul ei în paharul cu oțet. Se aruncă această pieliță a oului și se amestecă bine restul.

Se ia de trei ori pe zi o cantitate mică din acest foarte puternic oțet cu ou, care se amestecă într-un pahar de apă caldă. Se spune că asigură longevitatea și o bună stare de sănătate. Tradiția arată că samuraii considerau acest tonic de oțet cu ou ca o importantă sursă de forță și energie.

Oțetul este folosit ca agent înălbitor al legumelor albe. El

împiedică, astfel, înnegrirea datorată enzimelor. Dacă alimentele nu se înnegresc în contact cu aerul, nu capătă acel gust de trezit, asociat cu înnegrirea. Oțetul de orez se folosește, astfel, la vinegrete, marinate, sosuri, paste care se întind pe pâine.

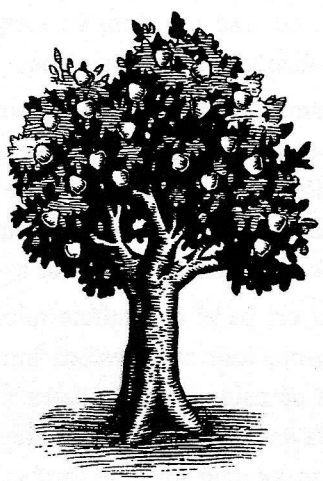
Oțetul de orez, ca și toate celelalte feluri de oțet, este un puternic antiseptic. El ucide bacteriile periculoase, salmonella, streptococul, cu care intră în contact.

Industria de sushi* depinde în mare măsură de oțet, care împiedică microbii să se dezvolte în peștele crud. Acesta se stropește cu oțet; de asemenea, oțetul este folosit la sosuri și la conservare.

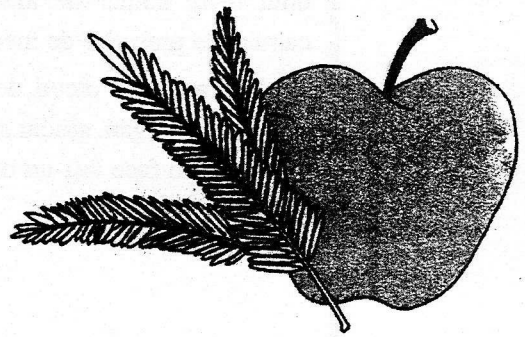
Oțetul frăgezește carnea și legumele folosite la prepararea felurilor care se frig la foc iute.

Vara, gospodinele japoneze pun puțin oțet în mâncarea de orez, pentru ca să nu se strice.

Adăugat în mâncărurile de pește, oțetul permite eliminarea mirosului specific, atât de pronunțat. El îndepărtează, de asemenea, mirosul de pește care rămâne în vase, atunci când sunt spălate.



*) sushi = fel de mâncare japoneză din pește crud (n.tr.)



CAPITOLUL 3

ORIGINEA OȚETULUI

Cu 3000 de ani mai înainte ca orzul să fie cultivat pentru fabricarea berii;

Cu 4000 de ani mai înainte ca întreaga Mesopotamie să fie acoperită de apele unei inundații catastrofale;

Cu 5000 de ani mai înainte ca sumerienii să folosească vehicule cu roți sau ca egiptenii să învețe să are;

Un cap de familie îndrăzneț a preparat un suc proaspăt – îndulcit, desigur – pe care l-a pus într-un ulcior de piatră, închis ermetic. La puțin timp după aceea, sucul a fermentat și s-a transformat într-un lichid ușor îmbătător, numit vin.

A urmat curând un eveniment extraordinar. Vinul a fost lăsat descoperit. A avut loc o a doua fermentare. Se născuse oțetul!

Imaginați-vă uimirea bietului om care a băut prima gură din acest nou lichid. Tot alcoolul din vin s-a transformat într-un acid acru! O fi rămas vreun butoi – cu vin în el – rătăcit într-un colț, o bucată de vreme? O fi uitat vreun servitor să astupe vinul? Sau s-ar putea ca... cineva să-i fi bănuit posibilitățile?

Nimeni nu știe, cu adevărat, cum s-au petrecut lucrurile,

dar oțetul își făcuse intrarea în lume. Și acesta a fost un eveniment de o importanță capitală! Se descoperise că oțetul este un conservant și un remediu aproape universal. Legumele puse în acest minunat lichid își păstrau culorile proaspete și tăria inițială. Peștele mai era comestibil la mult timp după ce ar fi trebuit să putrezească. Rănile purulente, tratate cu oțet, începeau să se vindece. Se înțelege de la sine că omul a pus această uimitoare loțiune pe un piedestal.

Cuvântul francez *vinaigre* (oțet) vine de la combinația cuvintelor VIN (vin) și AIGRE (acru). Și este exact așa: este vorba de un vin care s-a acrit.

Deși oțetul poate fi făcut din aproape orice lichid puțin îndulcit, binefacerile cele mai miraculoase, în privința sănătății, sunt atribuite oțetului de mere. De aceea, cu excepția contraindicațiilor din literatură, când se făceau referiri la oțet, se subînțelegea, în general, că este vorba de oțetul de mere.

Din momentul în care antichitatea a recunoascut valorile salutare ale oțetului, a început producția – cu intenție – a acestui minunat elixir. Deoarece oțetul putea să îndeplinească atâtea lucruri miraculoase, nu este de mirare că transformarea cidrului în oțet a fost, deseori, un proces elaborat și înconjurat de taină!

Timp de mii de ani, prepararea oțetului a fost mai curând o artă decât o știință. La etapele fizice ale preparării oțetului se adăugau, adesea, incantații și, după cât se pare, alte etape inutile.

Astăzi știm că rețetele complicate ale alchimiștilor din Evul Mediu nu erau necesare. Aceste rețete primitive își datorau succesul pătrunderii accidentale a bacteriilor care generează fermentarea, în poțiunea respectivă. Expunerea ei la aer este tocmai momentul care a dus la nașterea oțetului!

CE ESTE OȚETUL?

Din punct de vedere tehnic, oțetul este un lichid acid, obținut din vin, bere (sau din majoritatea băuturilor alcoolizate), în urma fermentației acetice. Apoi, alcoolul „dispare". (De fapt, el se transformă în acid acetic și apă.)

Acidul acetic este acela care dă oțetului gustul lui caracteristic, acru și picant. Fermentația acetică care produce oțetul se datorează unui micro-organism, acetobacter. Această bacterie este, în mod natural, prezentă peste tot, în aer, ceea ce explică reușitele primilor producători de oțet.

De-abia în 1878, după aproape 10.000 de ani de la începuturile producției de oțet, acest procedeu chimic de obținere a fost corect explicat de către un microbiolog, numit Hansen. El descrie cu precizie cele trei feluri de bacterii ale oțetului. Aceste minuscule creaturi devorează alcoolul și excretă acidul. Transformarea alcoolurilor în acid este un procedeu numit fermentație.

Mulți cred că fermentația este aceea care îi dă produsului final deosebita lui particularitate de a vindeca. De asemenea, cred că ea îi mărește enorm valorile nutritive. Cu toate că, la început, alimentele erau fermentate pentru a le împiedica putrezirea, în urma acesteia a rezultat un gust mai bun decât cel inițial, întrebați-l pe orice amator de conserve în oțet.

Oțetul conține acid acetic diluat. El are, de asemenea, natura de bază și elementele nutritive esențiale alimentelor din care provine. De exemplu, oțetul de mere are pectina, beta-carotenul și potasiul din fructele care au servit la fabricarea sa. În plus, mai conține și mari cantități de enzime și aminoacizi benefici pentru sănătate. Formarea acestor proteine complexe are loc în timpul fermentației.

Convingerile cu privire la puterea curativă și reparatorie a oțetului de mere sunt, de acum, legendare. Unii cred că

acest fabulos lichid este în stare să lecuiască suferințele umane cele mai dureroase și cele mai stânjenitoare. Ei spun că prelungește viața, ameliorează auzul, văzul și capacitățile mintale.

De-a lungul secolelor, oțetul a devenit un remediu comun pentru multe afecțiuni. De asemenea, s-a dovedit util la curățenie, bucătărie, conservarea alimentelor. Iată câteva rețete vechi, privind sănătatea, buna dispoziție și igiena.

Seara, când tusea vă irită gâtul, o calmați dormind cu capul pe lenjeria stropită cu oțet.

Durerile de gât se vor alina dacă faceți o gargară cu apă, pe care ați colorat-o ușor în roz, adăugându-i oțet.

O respirație greoaie poate fi ajutată dacă vă înfășurați fâșii albe de pânză, bine îmbibate cu oțet, în jurul încheieturilor mâinii.

Veți purifica toate lichidele din corpul dumneavoastră dacă sorbiți încet un tonic făcut din oțet de bună calitate, amestecat cu apă curată, curgătoare.

Cei care beau regulat, cu înghițituri mici, oțetul miraculos, se vor bucura de un spirit plin de vioiciune, toată viața.

Neregularitățile și nodozitățile de pe piele vor putea fi eliminate, dacă se aplică la timp un bandaj udat într-un oțet de cea mai bună calitate.

Mâncărimile pielii pot fi alinate prin aplicări dese cu oțet.

Ameliorați durerile de picioare, învelind locul afectat cu o cârpă udată cu oțet de mere. Când bandajul începe să se usuce, udați-l din nou cu oțet.

Suferința cuiva care a vomitat se ameliorează, dacă îi puneți pe burtă o cârpă curată, udată bine cu oțet călduț.

Înainte de a vă curăța hainele cu peria, stropiți-le cu oțet, pentru ca operația să fie mai ușoară. Totodată, țesăturile vor deveni mai suple.

Oțetul și sarea, adăugate în apa cu care spălați legumele, vor pune pe fugă insectele.

Șeile și cizmele pot fi curățate cu ceară de albine, săpun, ulei și oțet călduț. Amestecați cu grijă ceara de albine în oțet călduț, apoi adăugați săpunul și uleiul. Încălziți amestecul pentru ca toate componentele să se omogenizeze bine și lăsați-l să se răcească, înainte de a-l folosi.

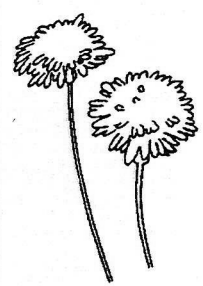
Puneți carnea de vânat mare (sau orice altă carne proaspătă) în oțet și apă, înainte de a o pregăti. Aceasta îi va da un gust mai bun și o va face mai moale, pentru dinți.

Legumele tari și atoase vor fi mai fragede, dacă, înainte de pregătire, au fost puse în apă cu oțet.

OȚETUL CU PLANTE AROMATICE

Oamenii din antichitate au învățat repede să combine oțetul cu plantele medicinale, pentru a obține cele mai bune rezultate. Oțetul cu plante aromatice este folosit de mii de ani. Totuși, abia în zilele noastre încep oamenii de știință să înțeleagă virtuțile plantelor medicinale. Iată câteva exemple de plante folosite pentru a produce oțetul considerat atât benefic pentru sănătate cât și antiseptic. (Vezi capitolul intitulat BUCĂTĂRIA CU OȚET, pentru prepararea oțetului cu plante aromatice.)

PĂPĂDIA – Ea aduce alături de calitățile antiseptice ale oțetului, virtuțile sale de laxativ blând. Ea are, de asemenea, un efect anti-inflamator, asupra intestinelor. Este un vechi remediu pentru bolile pancreasului și ale ficatului și care se pare că ameliorează icterul și ciroza. Este și un diuretic, din acest motiv fiind considerată utilă pentru scăderea tensiunii arteriale. (Păpădia este bogată în potasiu, un mineral pe care alte diuretice îl elimină din corp.)



SMIRNA – Este considerată, de multă vreme, folositoare pentru menținerea sănătății gurii. Clătiți-vă bine gura cu acest oțet, pentru a calma gingiile roșii și umflate. Aceasta folosește și pentru a vă împrospăta respirația. Anticii îl foloseau pentru a trata congestiile pulmonare.

SALVIA – Oțetul cu salvie dă cărnii parfumul lui delicat și, în același timp, o frăgezește. Câteva picături în supe și în sosuri vinegretă pot calma pe cei foarte nervoși.

MENTA (MENTA PIPERITA*) – Ca toate celelalte feluri de mentă, și ea calmează sistemul digestiv. Luați un pahar de apă în care ați pus două linguriță de oțet cu mentă, pentru a alina crampele la stomac, diareea sau flatulența**. Adăugați-i o linguriță de miere și veți obține unul dintre cele mai bune la gust leacuri împotriva indigestiei. Amestecați acest oțet și cu alte plante, pentru a le accentua aroma și eficacitatea.

ROZMARIN – „Iarba amintirii", ea se combină de minune cu oțetul de mere, plin de aminoacizi binefăcători, pentru a trata bolile mintale. El ameliorează funcționarea creierului și a memoriei, ameliorează durerile de cap datorate stresului și amețelile.

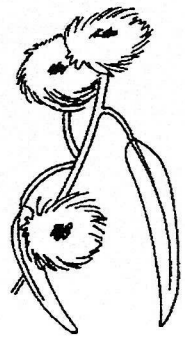
EUCALIPTUL – Din el se extrage eucaliptolul, acest ulei esențial care face ca unele pastile de tuse să fie atât de eficace. Vaporii oțetului care a absorbit uleiul aromatic al acestei plante ameliorează răcelile și ușurează respirația. O alifie binecunoscută – care se vinde fără rețetă – pentru artrită și reumatism, are aroma deosebită a eucaliptului.

PELINUL – Pelinul are un gust destul de amar. Acest oțet de uz extern este foarte eficace la alungarea puricilor și a altor insecte sau la pansarea rănilor. Pentru a îndepărta

*) Menta Piperita = izmă bună, izmă de leac (n.tr.)
**) flatulență = balonare, gaze (n.tr.)

insectele, stropiți din abundență locurile unde se adună acestea, în încăperi.

VIRNANȚUL* – Altădată, planta servea ca antidot al ciupercilor otrăvitoare, al mușcăturilor de șarpe și al înțepăturilor de păianjen sau de albine. Pe vremuri, oțetul de virnanț, aromatic și amar, era împrăștiat în cele patru vânturi, pentru a alunga vrăjitoarele, ca și bolile contagioase.



LEVĂNȚICA – Ea dă un oțet plăcut aromatizat și folositor la combaterea angoasei. Parfumul persistent al lavandei este asociat, de mult timp, cu alinarea durerilor de cap și a nervilor încordați.

CIMBRU – Oțetul cu cimbru însoțește, în mod plăcut, mâncărurile cu carne, pe care o frăgezește și parfumează. Aplicat pe corp, împiedică dezvoltarea micozelor.

IZMA VERDE – Este una dintre cele mai blânde varietăți de mentă. Puțin oțet cu izmă verde, pus într-un pahar de apă, liniștește stomacul și aparatul digestiv. El reduce flatulența și dă un gust picant și proaspăt ceaiului cu gheață.

CUIȘOARELE – Oțetul cu cuișoare este deosebit de eficace pentru oprirea vărsăturilor. Este folosit de peste 2000 de ani, în China, unde era considerat ca afrodisiac.

Când oțetul cu plante aromatice este folosit în scop medicinal, modul de întrebuințare obișnuit este de 1–3 linguriță într-un pahar cu apă. Acestea se pot folosi și la carne, legume și salate. Totuși, folosirea oțetului foarte tare sau foarte amar trebuie să fie moderată și numai în uz extern.

Oțetul biologic, natural, nu este la fel ca oțetul fabricat industrial și pasteurizat. În stare naturală, oțetul este plin de organisme vii. Aceste creaturi care se dezvoltă în mod natural, ca și unele enzime și vitamine, sunt distruse atunci când

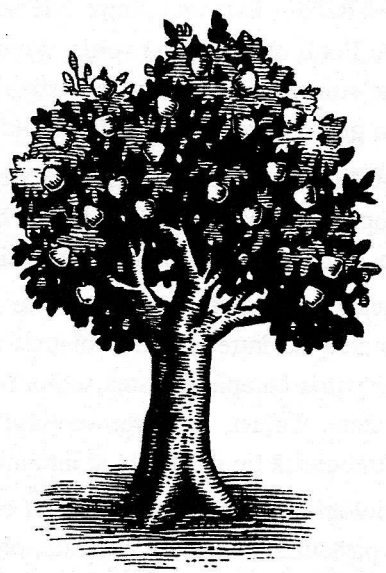
*) virnanț = Ruta graveolens (n.tr.)

oțetul este supus la temperaturi înalte, așa cum sunt cele din timpul pasteurizării. Prezentăm mai jos unele mici organisme care trăiesc în butoaiele de oțet:

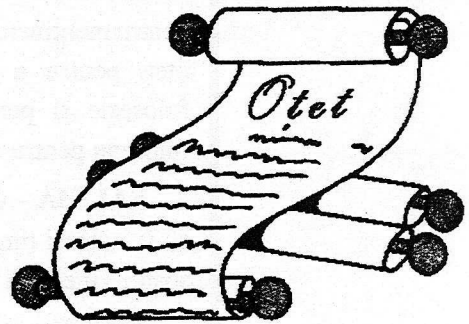
– *Anguillula* oțetului este frecvent prezentă în aceasta. Specie de nematod*, ea este un element natural al multor varietăți de oțet.

Putem vedea această ciudată creatură aproape de suprafața oțetului care a fost expus la aer. Ea seamănă cu un viermișor minuscul și inofensiv.

Musca oțetului (drosofila) depune ouă, din care ies larve ce trăiesc confortabil în oțet. Ea prosperă în acest lichid acid, dar prezența sa nu este deosebit de apetisantă!



*) nematod = clasă de viermi cilindrici din încrengătura nematelminților, cu corpul lung și subțire, nesegmentat, având dimensiuni variate, microscopice sau foarte mari (n.tr.)



CAPITOLUL 4

OȚETUL DE-A LUNGUL TIMPULUI

Din momentul în care virtuțile sale au fost cunoscute, producția de oțet s-a răspândit în toată lumea. Putem urmări istoria oțetului și a întrebuințărilor sale, de-a lungul secolelor, în diferite epoci și civilizații. Sunt cel puțin 10.000 de ani de când este folosit pentru curățenia zilnică și pentru tratarea anumitor tulburări de sănătate. De altfel, se poate spune chiar că oțetul a schimbat cursul istoriei. Iată câteva dintre cele mai vechi și mai ciudate moduri de utilizare, ca și câteva idei pentru felul în care este folosit oțetul.

PE CĂRBUNI APRINȘI

Oare să fi fost oțetul primul buldozer? Fără oțet, Hanibal* nu ar fi putut trece peste Alpi, în marșul său asupra Romei. Cronicile acestui marș istoric descriu rolul esențial pe care l-a jucat oțetul, pentru ca elefanții lui Hanibal să poată străbate periculoasele cărări de munte.

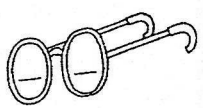
*) Hanibal (247-183 î.C.) = om politic și conducător militar cartaginez. Cuceririle sale din Spania au precedat al doilea război punic. A traversat Alpii și a ocupat nordul Italiei, punând în pericol existența statului roman (n.tr.)

Drumurile încâlcite care traversau Alpii erau, de cele mai multe ori, prea strâmte pentru uriașii elefanți. Hanibal a găsit soluția. Soldații lui au tăiat crengi groase de copac și le-au îngrămădit în jurul blocurilor de piatră care barau trecerea. Apoi, au dat foc lemnului. Când stâncile s-au încins, au turnat peste ele oțet. Pietrele au devenit fragile. Atunci, soldații au putut să le spargă și să deschidă drum pentru trupe, ca și pentru elefanți.

Dumneavoastră poate că nu aveți nevoie urgentă să dați munții la o parte, pentru ca să vă treacă elefanții dar puteți, în orice caz, să încercați câteva dintre ideile ingenioase de mai jos, ca să faceți curățenie mai rapid și mai ușor.

Împrospătați bureții vechi spălându-i cu apă și oțet, apoi lăsați-i să stea toată noaptea înmuiați într-un litru de apă cu un 1/4 de pahar de oțet.

Folosiți oțetul pentru ca să îndepărtați murdăria de pe suprafețele metalice. Puneți 1/4 pahar de oțet într-un litru de apă, pentru a curăța plasele metalice împotriva țânțarilor, ușile și mobila de aluminiu. Adăugați puțin mai mult oțet, dacă apa are un conținut de minerale mai mare.



Ochelarii vor fi mai ușor de curățat și nu va rămâne pe ei nici o dâră, dacă folosiți apă în care ați turnat puțin oțet.

Curățați-vă cuptorul cu microunde punând să fiarbă în el oțet. Amestecați 1/4 pahar de oțet cu un pahar de apă, într-un vas mic, și încălziți-le 5 minute.

Aceasta elimină mirosurile rămase și înmoaie stropii de mâncare săriți în interior.

Ștergeți fundul de tocat cu oțet pur. Acesta îl curăță, îl degresează și absoarbe mirosurile.

Puțin oțet turnat în apa cu care clătiți vasele, împiedică pătarea paharelor. Și, în afară de asta, omoară microbii.

O dată pe săptămână, pentru a curăța și a îndepărta

mirosurile din cutia de gunoi, spălați-o cu apă în care ați turnat 1/2 pahar de oțet.

Obiectele de aramă vor fi mai curate, dacă folosiți un amestec de suc de lămâie și oțet în proporție egală. Ștergeți-le cu un șervet de hârtie, apoi lustruiți-le cu o cârpă uscată și moale.

Pentru a reda strălucirea cratițelor de fier, puțin ruginite, folosiți oțet și fân. Puneți în cratiță fânul, 1/4 pahar de oțet și apă cât să acopere fânul. Fierbeți totul o oră și ștergeți rugina. Fânul poate fi înlocuit cu rubarba.

Curățați obiectele de cositor cu o pastă din 1 lingură de sare, 1 lingură de făină și oțet cât să umeziți această mixtură. Întindeți pasta peste cositorul decolorat și lăsați-o să se usuce. Când s-a uscat, îndepărtați-o cu ajutorul unei cârpe sau cu o perie. Clătiți cu apă caldă și lustruiți obiectul.

Pentru ca sifonul chiuvetei din bucătărie să rămână curat, turnați 1/2 pahar de bicarbonat de sodiu, apoi 1/2 pahar de oțet. Peste 10 minute, lăsați să curgă apă caldă.

Pentru a împiedica degajarea mirosurilor urâte, turnați o dată pe săptămână, în chiuvetă, 1/2 pahar de oțet.

În bucătărie, curățați masa de lemn pe care lucrați, cu oțet alb, pentru a împiedica formarea mucegaiului.

Pentru a dezinfecta jucăriile copiilor, folosiți puțin săpun și apă caldă, la care ați adăugat o cantitate bună de oțet. Clătiți-le bine!

Pentru o pardoseală mai curată, puneți un pahar de oțet în găleata cu apă de spălat sau, după ce ați frecat-o, clătiți-o cu apă curată, în care ați turnat un pahar de oțet. Acesta elimină reziduurile de săpun care îi întunecă strălucirea.

În apa de spălat rufe, în afară de detergentul obișnuit, adăugați 1/4 pahar de oțet, pentru a înviora culorile și pentru a da o albeață strălucitoare lenjeriei. Aceasta folosește și

pentru a da moliciune fibrelor, împiedicând totodată apariția mucegaiului.

De asemenea, contribuie la distrugerea microbilor care se găsesc în șosetele celor care suferă din cauza „piciorului de atlet".

Puteți pune oțet și în ligheanul în care spălați îmbrăcămintea nouă, pentru prima dată. Vă ajută să eliminați produsele chimice, ca și mirosurile acestora.

O clătire cu oțet folosește și la reducerea electricității statice și a îndepărtării scamelor care se așează pe lenjerie. Unele pete vor dispărea, după ce le-ați înmuiat în lapte cu oțet, în proporții egale.

Când spălați zarzavaturile, puneți în apă puțin oțet cu sare. Insectele și gasteropodele vor ieși la suprafață, iar microbii vor fi distruși.

Un amestec de 1/4 pahar de ulei de in, 1/8 pahar de oțet și 1/8 pahar de whisky este foarte bun pentru lustruitul mobilei. Murdăria pare să dispară, pe măsură ce se evaporă alcoolul.

Un lemn cu striuri poate fi reparat cu oțet și tinctură de iod. Într-un vas mic, amestecați cele două ingrediente, în proporții egale, apoi aplicați amestecul cu o pensulă de pictură. Pentru o nuanță mai întunecată, mai adăugați iod, iar pentru o culoare mai deschisă puneți mai mult oțet.

Ca să faceți un săpun bun pentru curățarea șeilor de piele, folosiți 1/8 pahar de săpun lichid, 1/8 pahar de ulei de in, 1/4 pahar de ceară de albine și 1/4 pahar de oțet. Încălziți ceara în oțet, la foc mic. Apoi adăugați săpunul și uleiul. Țineți acest amestec cald, până când totul formează un lichid omogen. Lăsați-l să se răcească până ce se solidifică. Apoi folosiți-l, frecând pielea cu el, după care o lustruiți.

Curățați obiectele de piele cu un amestec din 2/3 pahar de ulei de in, 1/3 pahar de oțet și 1/3 pahar de apă. Bateți bine

totul și aplicați-l cu o cârpă moale. Apoi frecați cu o cârpă curată.

CEL MAI SCUMP PRÂNZ DIN LUME

Prânzul cel mai scump din lume a început cu un pahar de oțet. Dacă vi s-ar cere să indicați cea mai scumpă băutură din lume, probabil că nu oțetul v-ar veni imediat în minte. Și totuși, el ar putea lua premiul pentru cea mai scumpă băutură a tuturor timpurilor!

Cleopatra, regina Egiptului, și-a făcut intrarea în analele artei culinare în ziua în care a pariat că va putea consuma, la o singură masă, echivalentul unui milion de sestrețiPentru mulți, acest fapt părea imposibil. În fond, cum ar fi putut cineva să mănânce atât?

Cleopatra s-a achitat de pariul său de a mânca un prânz de o valoare imensă, punându-și perlele – care valorau un milion de sestrețiîntr-un pahar de oțet. Iar când a venit momentul să-și îndeplinească promisiunea, ea a băut, pur și simplu, perlele topite!

Cleopatra a câștigat pariul pentru că știa că oțetul era un dizolvant extrem de eficace. Dacă nu ardeți de dorința de a topi niște perle în valoare de câteva mii de dolari, poate aveți chef să testați capacitățile oțetului, pe care le prezentăm în cele ce urmează:

Pensulele întărite de vopseaua veche și uscată pot fi înmuiate, dacă sunt puse la fiert în oțet. Acoperiți-le, pur și simplu, cu oțet clocotit și lăsați-le să stea așa o oră. Apoi, puneți pe foc oțetul cu tot cu pensule, până când acesta începe să clocotească. Lăsați-l să fiarbă la foc mic, timp de 20 de minute. Clătiți bine pensulele și îndepărtați vopseaua

înmuiată de pe perii acestora. Dacă vopseaua este prea tare fixată, va trebui să repetați operația.

Aproape orice fel de clei de tâmplărie uscat poate fi dezlipit, după ce s-a înmuiat. Este suficient ca locul respectiv să fie înmuiat cu oțet și să fie păstrat așa o zi și o noapte întreagă. Chiar și cele mai tari cleiuri ultramoderne pot fi îndepărtate, dacă sunt înmuiate toată noaptea în oțet.

Pentru a face să dispară mirosurile bucătăriei, fierbeți la foc mic și fără capac 1/4 pahar de oțet într-o cratiță cu apă. Pentru mai multă prospețime, adăugați 1/2 linguriță de scorțișoară.

Pentru a degresa apa de vase și pentru a folosi mai puțin detergent, puneți în ea 1/2 pahar de oțet.

Pentru o curățare eficace a metalului, amestecați 2 linguri de cremă contra tartrului, cu oțet într-o cantitate suficientă ca să formeze o pastă. Frecați metalul cu ea și lăsați-o să se usuce. Clătiți cu apă curată, călduță, apoi ștergeți obiectul cu ajutorul unui prosop vechi. Metalul va străluci.

Pentru curățarea robinetelor, amestecați 1/3 pahar de oțet, cu 2/3 pahar de apă. Puteți folosi acest amestec și pentru a freca măciulia dușului, îndepărtându-i, astfel, tartrul.

Avertisment: oțetul riscă să dizolve ceara de pe mobilă sau de pe parchet. Pentru curățat și frecat, folosiți cantități foarte mici de oțet. Ca să îndepărtați ceara și petele de murdărie persistente, întrebuințați o soluție mai tare.

Pentru a elimina petele de cerneală de pe haine, înmuiați-le în lapte, timp de o oră. Apoi, acoperiți pata cu o pastă din oțet și zeamil. Când pasta s-a uscat, spălați îmbrăcămintea ca de obicei.

Obiectele de aramă își vor regăsi strălucirea, dacă le curățați cu 2 linguri de ketchup și o lingură de oțet. Frecați-le cu o cârpă curată, până ce se usucă.

Curățați și frecați obiectele din piele suplă cu ajutorul unei soluții vitaminizate. Fierbeți 1/2 pahar de oțet. Adăugați trei comprimate de vitamina E și lăsați lichidul să stea, fără să-l agitați, până la completa dizolvare a comprimatelor. Adăugați 1/2 pahar de esență de lămâie sau de ulei de măsline și amestecați bine totul.

Dacă mâncarea se lipește de cratiță, înmuiați-o sau puneți-o să fiarbă la foc mic cu două pahare de apă și 1/2 pahar de oțet. Alimentele se vor înmuia și se vor desprinde în câteva minute.

Cositorul se curăță ușor, dacă este frecat cu foi de varză. Este suficient să înmuiați frunzele în oțet, apoi în sare, înainte de a freca metalul. Aveți grijă să clătiți bine obiectul cu apă rece și să-l ștergeți cu grijă.

Oțetul de mere nu folosește numai la eliminarea reziduurilor de săpun de pe pereții băii. Îndoiți-l cu apă și frecați-vă corpul cu el, după baie. Pielea va căpăta o moliciune naturală, fără urmă de săpun, iar pH-ul său va deveni echilibrat. Oțetul de mere este, totodată, un deodorant natural.

Pentru ca pasta dumneavoastră de unghii să se aplice mai ușor și să dureze mai mult, curățați-vă unghiile cu oțet alb, înainte de aplicarea lacului.

Petele de transpirație vor dispărea de pe îmbrăcăminte, dacă le lăsați să se înmoaie toată noaptea în 12 litri de apă, în care ați pus 1/4 pahar de oțet. Folosiți oțetul pentru îndepărtarea petelor de fructe, iarbă, cafea și ceai.

Dizolvați cocoloașele de chewing gum și dezlipiți abțibildurile îmbibându-le cu oțet. Dacă acesta este cald, operația are efect mai rapid.

Curățați periile de cap înmuindu-le în 2 pahare de apă caldă cu săpun, la care ați adăugat 1/2 pahar de oțet.

Garniturile de crom ale mașinii vor străluci mai repede, dacă le frecați cu oțet!

Când vopsiți în casă, lăsați 1-2 vase cu oțet în cameră. Oțetul absoarbe mirosul de vopsea. Când operația durează mai mult timp, umpleți o găleată cu fân umezit cu un pahar cu oțet. Lăsați-o să stea 1/4 oră, apoi adăugați apă până când aceasta acoperă fânul. Aerul va rămâne proaspăt timp de 1-2 zile.

ALTE MOMENTE IMPORTANTE ÎN ISTORIA OȚETULUI

În anul 5000 î.C., babilonienii puneau la fermentat curmalele. Oțetul obținut din acestea, numit bineînțeles, oțet de curmale, era considerat ca având proprietăți medicinale deosebite.

Poate știți că oțetul este citat de opt ori în Biblie. (De patru ori în Vechiul Testament și de patru ori în Noul Testament.) Dar știați că există o Biblie a oțetului?

O celebră versiune engleză a Bibliei se numește, „Biblia Oțetului". În 1717, editura Clarendon Press, din Oxford, a tipărit și a pus în circulație o nouă ediție a Sfintei Scripturi. Curând după aceea, s-a descoperit în ea o greșeală. În titlul capitolului 22 al Evangheliei lui Luca, cuvântul „vineyard! (vie, în limba engleză) era prost tipărit.

În loc de „vineyard", tipograful a cules cuvântul „vinegar" (oțet, în limba engleză). Această ediție a fost curând supranumită „Biblia Oțetului". Chiar și în zilele noastre, ediția Clarendon, din 1717, este cunoscută sub acest nume.

Și poeții vorbesc despre oțet. Lordul Byron (1788–1824) descria oțetul în acești termeni: „O băutură tristă, acră și mohorâtă..."

Indiferent dacă oțetul este picant sau nu, virtuțile lui sunt nenumărate. Oțetul curăță, îndepărtând grăsimea, ceea ce îl

face util pentru dizolvarea reziduurilor lipicioase. În afară de aceasta, el inhibă formarea mucegaiului, distruge depunerile de piatră, împrospătează aerul și omoară bacteriile, împiedicându-le să se dezvolte din nou.

Numeroase rețete populare combină oțetul cu alte produse menajere. Industria chimică folosește – atunci când copiază modul de preparare a vechilor produse de curățire – compuși sintetici, care nu sunt întotdeauna la fel de buni pentru mediul înconjurător, așa cum sunt compușii organici naturali. Printre substanțele cele mai des utilizate împreună cu oțetul, conform tradiției, sunt bicarbonatul de sodiu, boraxul, creta, piatra ponce, uleiul, sarea, carbonatul de sodiu și ceara. Amestecați oțetul cu:

- bicarbonat de sodiu, pentru a absorbi mirosurile, pentru dezodorizare, ca și pentru a obține un abraziv blând;
- borax, pentru dezinfectare, dezodorizare și împiedicarea formării mucegaiului;
- cretă, pentru a obține o substanță de curățat neabrazivă și blândă;
- ulei, pentru a proteja obiectele și a le face să strălucească;
- piatră ponce, pentru îndepărtarea petelor sau lustruirea suprafețelor;
- sare, pentru a obține un abraziv blând;
- carbonat de sodiu, pentru a dizolva grăsimile;
- ceară, pentru a proteja și a da strălucire obiectelor.

Atenție: Când unele ingrediente sunt amestecate cu oțet, acestea produc multă spumă. Este o reacție chimică naturală, care nu prezintă nici un pericol, dacă recipientul este lăsat deschis.

NU ÎNCHIDEȚI NICIODATĂ ÎNTR-UN RECIPIENT ERMETIC UN AMESTEC SPUMOS, REZULTAT DIN COMBINAȚIA CU OȚETUL

Iată o culegere de rețete utile pentru frecat și curățat cu ajutorul oțetului:

Faceți un dezodorant de casă, inofensiv pentru mediul înconjurător. Puneți următoarele ingrediente într-un vaporizator cu pompă: o linguriță de bicarbonat de sodiu, o lingură de oțet și două pahare de apă. Așteptați până când nu mai face spumă, apoi fixați din nou pompa vaporizatorului și agitați-l bine. Vaporizați în aer acest amestec, pentru a obține instantaneu prospețimea aerului din încăpere.

Oțetul este o substanță excelentă pentru curățarea geamurilor. Amestecați, pur și simplu, 1/4 pahar de oțet într-un litru de apă și puneți-l într-un vaporizator. Stropiți geamurile și ștergeți-le imediat cu o cârpă moale și curată.

Puteți prepara un produs minunat pentru întreținerea mobilei, cu ajutorul oțetului și al esenței de lămâie. Dacă vreți o strălucire moderată, folosiți 3 părți de oțet la o parte de esență de lămâie. (Pentru o strălucire mai intensă, folosiți o parte de oțet la trei părți de esență de lămâie.) Această combinație este eficace pentru curățat și lustruit, deoarece oțetul dizolvă și îndepărtează murdăria, în timp ce esența de lămâie hrănește lemnul.

Pentru a îndepărta mai repede praful, stropiți cârpa cu un amestec jumătate oțet – jumătate ulei de măsline. Mobila va mirosi frumos, a nucă, dacă o ștergeți cu oțet amestecat cu puțin ulei de măsline. Când oțetul se evaporă, lemnul rămâne frumos și curat (și miroase frumos!).

Ca să aveți aparate menajere strălucind de curățenie, folosiți oțet și borax. Amestecați o linguriță de borax, 1/4

pahar de oțet și două pahare de apă caldă. Puneți lichidul într-un vaporizator. Stropiți petele de grăsime și ștergeți-le cu o cârpă sau cu un burete.

Alama și cuprul se curăță cu două lingurițe de sare, o lingură de făină și oțet în cantitate suficientă pentru a obține o pastă groasă. Folosiți această pastă pentru a freca metalul, apoi clătiți-l și lustruiți-l. Puneți mai multă sare, pentru a mări eficacitatea, sau mai multă făină, pentru o pastă mai moale.

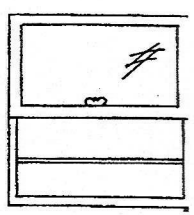
Masa de bucătărie (planșeta de frământat) va străluci dacă o curățați cu următorul amestec: o linguriță de săpun lichid, trei linguri de oțet, 1/2 linguriță de ulei și 1/2 pahar de apă.

O dată pe săptămână, curățați, dezinfectați și dezodorizați scândura de tocat. Frecați-o cu bicarbonat de sodiu. Apoi stropiți-o cu oțet pur. Lăsați-o să stea așa 5 minute, apoi clătiți-o cu apă curată. Va avea loc o reacție chimică naturală care va produce bule de aer și spumă.

Puteți face o excelentă substanță pentru curățarea WC-urilor, cu un pahar de oțet. Turnați oțetul peste locurile murdare. Apoi, presărați borax peste oțet. Lăsați-l să stea așa două ore. După aceea, este suficient să frecați cu peria pentru WC și să trageți apa.

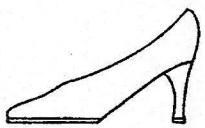
Spălați geamurile cu 1/4 pahar de zeamil și 1/4 pahar de oțet. Amestecați bine și ștergeți repede geamurile cu o cârpă îmbibată în această compoziție. Lăsați-o să se usuce, apoi frecați cu o cârpă curată. Geamurile vor avea o strălucire orbitoare.

Pregătiți în casă un lichid pentru curățarea instantanee a geamurilor! Amestecați 1/2 linguriță de săpun lichid, 1/4 pahar de oțet și două pahare de apă. Înmuiați în el un burete sau o cârpă mică și apoi stoarceți-l. Păstrați buretele sau cârpa într-un borcan ermetic. Vor fi gata de întrebuințare atunci când veți avea nevoie. Va trebui doar să ștergeți cu ele petele



și urmele. Cât ai clipi, geamurile vor fi curate și fără dâre.

Spălați și lustruiți suprafețele vopsite, cu o linguriță de zeamil, 1/4 pahar de oțet și două pahare de apă caldă. Vaporizați acest amestec și folosiți o cârpă ca să-l întindeți pe suprafețele vopsite. Ștergeți-le imediat. Apoi frecați-le până ce strălucesc.



Protejați și curățați încălțămintea de piele, frecând-o cu o soluție pe bază de oțet. Amestecați o lingură de oțet, o lingură de alcool, o linguriță de ulei vegetal și 1/2 linguriță de săpun lichid. Întindeți acest amestec pe pielea pantofilor și frecați-i până ce strălucesc.

Folosiți alaun* și oțet pentru a îndepărta tartrul de pe pereții de sticlă ai dușului. Amestecați o linguriță de alaun în 1/4 pahar de oțet. Întindeți amestecul pe sticlă și frecați cu o perie moale. Clătiți cu apă din abundență și lustruiți sticla până ce se usucă. (Alaunul este un sulfat de aluminiu.)

Cel mai bun mod de curățare a suprafețelor din vinil suplu este să folosiți 1/2 pahar de oțet, două lingurițe de săpun lichid și 1/2 pahar de apă. Aplicați acest amestec pe mobila din vinil, cu o cârpă moale, apoi clătiți cu apă curată și frecați până ce se usucă.

Îndepărtați petele de pe covoare, cu ajutorul unei paste pe bază de sare și de oțet. Dizolvați două linguri de sare în 1/2 pahar de oțet. Frecați pata cu acest lichid și lăsați-l să se usuce. Pentru a îndepărta reziduurile, curățați covorul cu aspiratorul.

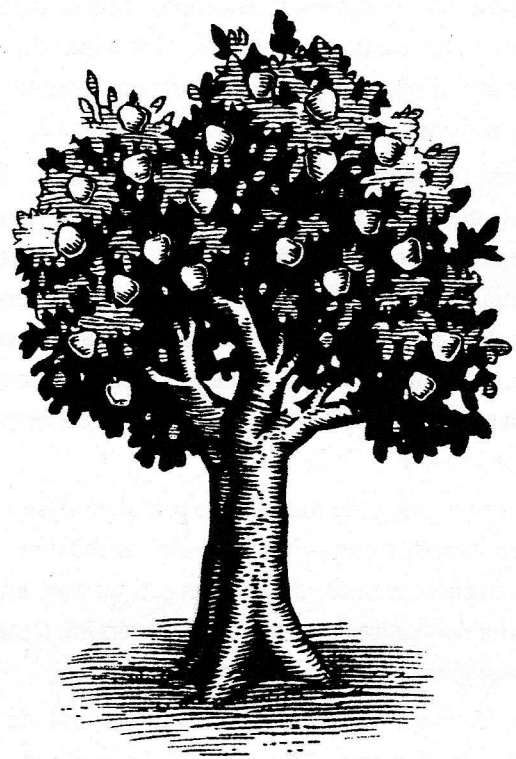
Obiectele din inox devin foarte curate, dacă le frecați cu bicarbonat de sodiu umezit cu puțin oțet.

Ca în cazul tuturor produselor de curățat, trebuie să testați și aceste produse de altădată, înainte de a le întrebuința. Încercați-le pe un loc ascuns al covoarelor, hainelor sau al altor obiecte.

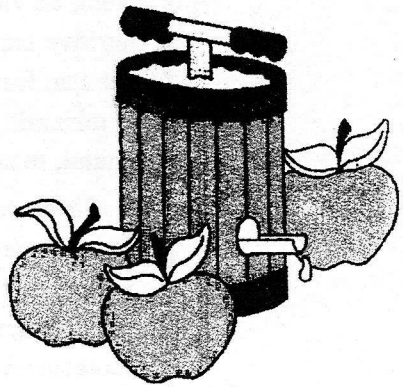
*) Alaun = piatră acră (n.tr.)

Produsele de curățat pe care vi le faceți singuri nu costă decât câțiva bani, în timp ce produsele vândute în supermagazine vă costă o mică avere. În afară de asta – ceea ce este și mai important – ingredientele pe care le folosiți sunt inofensive, naturale și nu creează probleme de poluare a mediului. Echivalentele lor din comerț costă mai scump și protejează mult mai puțin mediul.

Folosirea oțetului pentru curățare și dezinfectare înseamnă mai mult decât a alege niște rețete de pe vremea când viața era simplă. Aceasta înseamnă alegerea soluțiilor naturale!



CAPITOLUL 5



FABRICAREA OȚETULUI

Fabricarea oțetului a rămas aproape neschimbată, de-a lungul mileniilor. Mai întâi se face sucul de mere din fructe proaspete și întregi, special alese, spălate, tăiate și zdrobite.

După ce se obține sucul dulce al merelor, acesta este lăsat să se „învecheasca" într-un recipient ermetic. Zaharurile naturale din el fermentează și produc alcool. Astfel, se obține cidrul, care este lăsat la fermentat a doua oară, de data aceasta în aer liber. Alcoolul se va transforma în oțet.

La început, oțetul din comerț era un produs derivat de la fabricarea vinului și a berii. Producția independentă de oțet datează cam din secolul XVI. A început mai întâi în Franța, dar s-a răspândit repede și în alte țări.

Oțetul se poate produce din orice lichid dulce, cu condiția ca acesta să conțină suficient zahăr. Sucul de mere este unul dintre cele mai vechi lichide din care s-a făcut oțetul. Totuși, cu mii de ani în urmă, se foloseau pentru acesta și strugurii ori curmalele. Oțetul poate fi obținut și din alte surse cunoscute, ca: melasă, sorg, fructe cu sâmburi mici, pepeni, nucă de cocos, miere, sirop de arțar, cartofi, sfeclă, cereale, banane și chiar zer.

Oțetul de vin și oțetul de mere au cele mai multe proprietăți nutritive cunoscute. În fond, la originea acestor varietăți de oțet stau fructele coapte în mod natural, pline de vitamine și de minerale. Culoarea oțetului de vin variază după culoarea vinului, roșu sau alb, din care a fost făcut.

Savoarea, intensitatea și conținutul de substanțe nutritive ale unui oțet depind de sursa din care este obținut. Uneori, „oțetul" este făcut din acid acetic (derivat din lemn), colorat cu zahăr ars și apoi botezat oțet. Această denumire este incorectă (și ilegală). Acidul acetic nu are nici valoarea nutritivă și nici aroma unui oțet autentic.

OȚETUL OBȚINUT DIN BERE

Oțetul din bere este un oțet făcut, încă din vechime, din cereale. Tehnic vorbind, este un fel de oțet de malț. Malțul provine din orz (sau din alte cereale) care se înmoaie în apă până ce germinează, apoi este prăjit și folosit la fabricarea berii.

Acest malț se lasă la fermentat și se transformă într-o băutură alcoolizată, numită bere de malț*. Ea conține mai puțin hamei decât berea. Deci este mai dulce și, totodată, mai limpede decât aceasta din urmă.

Culoarea oțetului din bere variază de la un auriu deschis la un brun închis. Intensitatea culorii depinde de felul în care au fost prăjite boabele. În Europa, se folosește de multe secole berea de malț, în scopuri medicinale.

*) Bere de malț, în limba engleză = ale (n.tr.)

FACEȚI OȚET ÎN CASĂ

În lume sunt tot atâtea moduri de fabricare a oțetului, câte feluri de fructe, de mere sau de oameni există. Dacă sunteți novice, ar trebui să vă faceți ucenici folosind prima dată rețeta de oțet de mere prezentată mai jos. După aceea, puteți încerca alte moduri de fabricare a oțetului.

Procesul de obținere a oțetului include două fermentații distincte și separate. Prima, numită alcoolică (sau vinoasă) transformă zaharurile naturale în alcool. A doua, numită acidă (sau acetică) transformă alcoolul în acid acetic. Este important ca prima fermentație să fie complet încheiată înaintea celei de a doua.

Puteți accelera prima fermentație adăugând puțină drojdie în sucul de mere și ținându-l într-un loc cald. Lichidul se transformă foarte rapid la temperatura de circa 26 de grade. Pentru grăbirea celei de a doua fermentații, adăugați puțină „cămașă" oțetului în amestec. Totodată, cu cât amestecul este mai aerat, în această a doua etapă, cu atât mai repede se transformă în oțet.

Atenție: „Cămașa" oțetului (care generează a doua fermentație) nu trebuie să fie adăugată în lichid, înainte ca – practic – tot zahărul să fie transformat în alcool.

Bacteriile acetice sunt prezente peste tot în aer. De aceea, dacă într-o cramă se varsă cumva o cantitate de vin, aceasta trebuie imediat ștearsă. Altfel, bacteriile acetice se pun la treabă și acresc vinul! Când o cramă produce și vin și oțet, atunci este nevoie de locuri separate de producție, pentru fiecare dintre ele. Pe lângă asta, butoaiele folosite pentru producerea oțetului nu vor fi niciodată folosite la păstrarea vinului.

OȚETUL DE MERE

Începeți prin a face un suc (cidru) bun, care înțeapă la limbă.

Alegeți un soi de mere dulci pentru aromă, mere acrișoare pentru a da intensitate gustului și câteva mere pădurețe ca să vă poarte noroc. Oțetul va fi cu atât mai tare, cu cât veți pune mai multe mere dulci. Explicația este aceasta: conținutul mare de zahăr din merele dulci produce mai mult alcool, care se transformă în acid. Cu cât sunt mai multe mere acre, cu atât savoarea este mai picantă.

Tăiați merele. Așteptați până ce devin ruginii, apoi zdrobiți-le cu o presă pentru suc. Strângeți lichidul într-un vas de sticlă. Nu folosiți niciodată suc de mere din comerț, deoarece acesta conține ori poate a fost pasteurizat și nu ar mai fermenta așa cum trebuie!

După aceea, puneți un balon în jurul gâtului damigenei. Pe măsură ce gazul carbonic se degajă, balonul se va umfla și va proteja amestecul împotriva aerului. Când tot zahărul s-a tranformat în alcool, se obține cidrul. Procesul durează 1-6 săptămâni, în funcție de temperatură și de conținutul de zahăr din merele folosite.

Nu este necesar să adăugați drojdie de bere, pentru că la suprafața merelor și în aer se găsesc bacterii care au același rol. Dacă se formează o spumă cenușie deasupra cidrului, aceasta provine de la un exces de bacterii și este cu totul inofensivă. Dați-o pur și simplu deoparte.

La urmă, turnați cidrul într-un borcan mare, pentru ca suprafața lichidului să fie mai întinsă decât într-o damigeană. Acoperiți vasul cu o cârpă, pentru a proteja cidrul împotriva prafului și a insectelor, lăsând în același timp să treacă aerul. Amestecul se va transforma în oțet în câteva luni.

Sporii care se găsesc în aer vor începe fermentația. Totuși, dacă adăugați „cămașa" de oțet veți accelera transformarea. Este de ajuns să puneți pe o felie de pâine „cămașă" de oțet și s-o așezați ușor, la suprafața cidrului.

Fabricarea oțetului se desfășoară mai bine dacă ingredientele sunt menținute la temperatura de aproximativ 26 de grade. La o temperatură mult mai ridicată, bacteriile necesare fermentației mor. La o temperatură mult mai scăzută, sporii rămân inactivi.

ALTE REȚETE VECHI PENTRU OȚETUL DE MERE

Puneți merele tăiate în bucățele, într-un vas de pământ (ulcior) și acoperiți-le cu apă călduță. Așezați peste ulcior o pânză rară și lăsați-l la cald timp de 4-6 luni. Filtrați oțetul. Pentru mai multă rapiditate, adăugați o bucată de aluat crud în ulcior.

Lăsați acest suc de mere să stea în aer liber într-o damigeană, timp de 4-6 săptămâni, și se va transforma în oțet.

Puneți coji de mere și de piersici, împreună cu un pumn de coji de struguri, într-un borcan cu gura largă. Acoperiți totul cu apă rece. Puneți borcanul într-un loc cald și adăugați, în fiecare zi, 1-2 cotoare proaspete de măr. Când se formează spumă la suprafață, nu mai adăugați fructe și lăsați lichidul să se îngroașe. După ce oțetul a devenit tare și bun, strecurați-l prin pânză. Pentru a obține un oțet limpede, adăugați în cidru zahăr brun, nerafinat, melasă sau drojdie de bere.

ALTE FELURI DE OȚET

Lăsați o sticlă de vin, fără dop, să stea în soarele de vară. După vreo două săptămâni, vinul va fi transformat în oțet.

Iarna, obțineți oțetul lăsând sticla de vin cu dopul scos, timp de o lună.

Puneți 900 de grame de stafide în circa patru litri de apă, pe care le păstrați la cald. După două luni, veți avea oțet de vin alb. Filtrați oțetul și puneți-l în sticlă. Drojdia rămasă poate fi folosită ca să faceți alt oțet, adăugând 225 de grame de stafide și repetând procedeul.

Veți obține un oțet de miere de culoare închisă turnând patru litri de apă clocotită peste 2-3 kilograme de miere. Turnați până se dizolvă mierea. Apoi, se amestecă un pachețel sau o punguță de drojdie de bere cu o lingură de apă caldă.

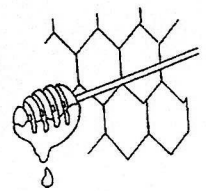
Întindeți drojdia peste un cocean de porumb uscat (sau o felie de pâine) și lăsați-o să plutească deasupra apei cu miere. Acoperiți recipientul cu o pânză și lăsați-l să stea 16 zile. Scoateți coceanul, luați spuma de deasupra lichidului și strecurați-l lasăți-l vreo lună, timp în care se va transforma în oțet.

O miere de culoare închisă și cu savoare puternică fermentează mult mai rapid decât mierea de nuanță deschisă și dulce. Adăugați în miere 1-2 pahare de suc de fructe sau de melasă, pentru a accelera transformarea în vin.

Deoarece conținutul de zahăr variază de la o miere la alta, trebuie să vă asigurați că proporția de apă și de miere este bună. Pentru aceasta, puneți un ou în lichid. Oul trebuie să plutească în el și doar o mică parte să-i apară la suprafață. Dacă oul plutește prea sus, mai adăugați apă. Această metodă folosește pentru ca să ne convingem că masa volumetrică a amestecului este de circa 1,05. Adică, cea mai bună pentru a obține un oțet de miere reușit.

Dacă vreți un gust de trifoi super-special, adăugați circa patru pahare de flori de trifoi, spălate în prealabil, la amestecul de apă și miere.

Păpădia aduce un gust unic oțetului de miere. Adăugați, pur și simplu, trei pahare de flori de păpădie în amestecul de miere și apă. Nu uitați să-l strecurați, înainte de a-l folosi!



Oțetul de zmeură se face turnând circa doi litri de apă peste patru pahare de zmeură proaspătă (roșie sau neagră) pe care ați spălat-o înainte.

Acoperiți-o și lăsați-o să stea toată noaptea. Strecurați lichidul și aruncați rămășițele de fructe. Acum, pregătiți din nou patru pahare de zmeură proaspătă și acoperiți-o cu același lichid. Lăsați-l să stea toată noaptea. Repetați operațiunea de cinci ori, în total. Apoi, dizolvați complet 450 de grame de zahăr în lichid. Puneți amestecul deoparte, descoperit, timp de două luni. Strecurați-l înainte de folosire.

„CĂMAȘA“ OȚETULUI

„Cămașa“ oțetului este o peliculă care se formează la suprafața cidrului (sau a altor sucuri), când alcoolul se transformă în oțet. Pe măsură ce fermentația progresează, „cămașa“ oțetului formează un strat plutitor, lipicios și vâscos. Cămașa oțetului provine din acumularea bacteriilor acetice, bacterii responsabile pentru producerea oțetului.

Cămașa oțetului de la o producție de oțet anterioară este pusă, uneori, într-un alt lichid, ca să antreneze transformarea acestuia din urmă în oțet. Întrebuințarea respectivă, care duce, din nou, la nașterea altui oțet i-a adus substanței lipicioase și vâscoase numele de „cămașa oțetului“.

Când cămașa începe să se formeze, uneori este deranjată

și cade la fund. O dată ce a căzut în oțet, ea moare din cauza lipsei de oxigen. Această masă moartă și gelatinoasă devine inutilă.

Cămașa oțetului riscă să se ducă la fund din două motive. Fie că recipientul în care se află este scuturat și suprafața cămășii se udă, ceea ce o face prea grea pentru a pluti. Fie că numărul de anguillule care s-au dezvoltat în oțet este prea mare și, când acestea se agață de marginea cămășii care se formează, greutatea lor o fac să se scufunde.

De-a lungul timpurilor, producătorii de oțet au venerat această masă vâscoasă, numită cămașa oțetului. Deseori, păstrau o parte din ea și o transferau, după aceea, în noile butoaie de oțet pus la acrit, pentru a săvârși minunea.

Cu vremea, datorită cultivării acestei cămăși, au rezultat proprietăți aromatizante. De aceea, ea încă mai este transmisă din generație în generație, fiind ingredientul secret al anumitor oțeturi speciale. Mici fragmente din vechea cămașă sunt luate de la o producție de oțet și puse în producția nouă.

Se întâmplă să se formeze cămașa și la suprafața oțetului păstrat ca provizie. Acest strat vâscos nu este deosebit de apetisant. Totuși, prezența lui nu înseamnă că oțetul s-a stricat. Îndepărtați-l cu o spumieră și folosiți oțetul.

Deși, pentru multă lume, cămașa oțetului nu este o substanță prea atrăgătoare, unii susțin că ea are proprietăți terapeutice miraculoase. Iată câteva leacuri de altădată, care folosesc cămașa oțetului.

Luați o lingură plină de cămașa oțetului mucegăită, de la suprafața butoiului cu oțet, și mâncați-o foarte încet. Această masă vâscoasă alină durerile articulare, ca și durerile de cap datorate infecțiilor.

Erupțiile apărute din cauza infecțiilor vor dispărea, dacă rontăiți cămașa care plutește deasupra unui oțet de calitate bună.

O mică doză de cămașa oțetului, luată zilnic, vă protejează împotriva majorității bolilor infecțioase.

Recuperați masa vâscoasă constituită din cămașa oțetului aflată pe fundul unui butoi în care a fost oțet; folosiți-o la tratarea bolilor infecțioase, pentru a o păstra, amestecați-o jumătate-jumătate cu miere. O linguriță din această mixtură de miere și cămașa oțetului, luată de două ori pe zi, vă protejează împotriva maladiilor infecțioase și a infestărilor parazitare.

Dimineața și seara, mâncați 1-2 înghițituri de cămașa oțetului, pentru a vă proteja organismul de microbi și de paraziții dăunători.

Produceți singuri cămașa oțetului – indiferent dacă o faceți pentru a grăbi fabricarea oțetului de casă sau pentru scopuri medicinale – amestecând un pahar de oțet cu un pahar de cidru proaspăt. Lăsați amestecul să stea câteva zile (sau săptămâni, în funcție de temperatură); spuma care se formează la suprafață este cămașa oțetului.

CUM SE STABILEȘTE CONȚINUTUL DE ACID AL UNUI OȚET FĂCUT ÎN CASĂ

Oțetul din comerț are un conținut de acid nominalizat, dar conținutul unui oțet de casă poate varia. Veți găsi, în cele ce urmează, o metodă pentru a determina conținutul de acid al oțetului. Aveți nevoie de 1/2 pahar de apă și de două linguriță de bicarbonat de sodiu, amestecate, plus 1/4 pahar de apă pe care ați folosit-o ca să fierbeți varză roșie.

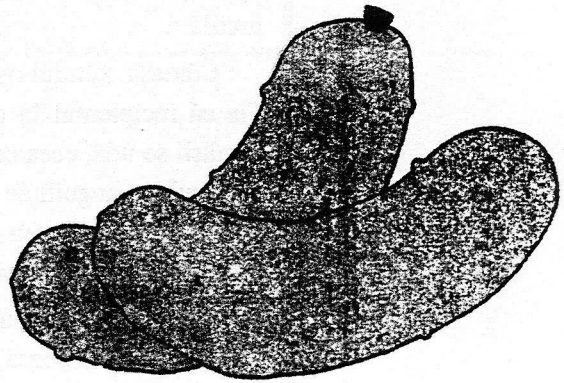
1. Puneți 1/2 pahar de apă în două pahare transparente.
2. Adăugați 1/8 pahar de apă în care a fiert varza, în fiecare pahar.

3. Cu ajutorul unei pipete de sticlă, puneți șapte picături de oțet, într-unul dintre paharele cu apă de varză.
4. Clătiți pipeta.
5. Puneți 20 de picături de apă cu bicarbonat în același pahar și agitați-l bine, cu ajutorul unei linguri de plastic (nu de metal). Apa devine albastră.
6. Acum, adăugați șapte picături de oțet de casă, în al doilea pahar cu apă de varză.
7. Clătiți pipeta.
8. Adăugați, picătură cu picătură, apa cu bicarbonat în oțetul de casă (și cu apă de varză). Agitați-o puțin, după fiecare picătură. Numărați picăturile.
9. Când apa amestecată cu oțetul de casă capătă aceeași culoare albastră, ca a apei amestecate cu oțetul din comerț, conținutul de acid este același, în fiecare dintre cele două pahare.

Pentru a calcula gradul de aciditate a oțetului de casă, împărțiți la patru numărul de picături de apă cu bicarbonat pe care le-ați adăugat. De exemplu, dacă ați adăugat 20 de picături, împărțiți-le la patru, ceea ce înseamnă un conținut de acid de 5 grade. (Același cu al majorității mărcilor de oțet din comerț.)

Cu cât trebuie adăugată mai multă apă cu bicarbonat – pentru ca oțetul de casă să ia culoarea oțetului din comerț, folosit ca martor – cu atât oțetul de casă este mai tare.

CAPITOLUL 6



MÂNDRI DE A FI CA NIȘTE MURĂTURI!

Regula este aceasta: dacă eticheta spune că în borcan avem o marinată, atunci produsul trebuie să înoate în oțet!

Lumea noastră ar fi fost mult mai diferită fără savoarea picantă a oțetului, care dă gust alimentelor monotone. În fiecare an, americanii consumă sute de milioane de litri de oțet. Acesta este folosit singur, în marinate și în nenumărate condimente.

Cel mai bun oțet este produs din alimente sănătoase și naturale. Oțetul ieftin, pentru uz industrial, este vândut în mod fraudulos pentru producția de conserve alimentare.

Imitațiile ieftine sunt făcute din soluție sulfitică reziduală, care provine de la fabricarea hârtiei, și din acizi produși în industria petrochimică (proveniți din petrol, cărbune și gaz natural). Dat fiind că oțetul pe bază de cereale și de alcool este mult mai ieftin decât oțetul produs din alimente (ca oțetul de mere), momeala câștigului este mare, pentru unele întreprinderi.

În afară de asta, impozitele și taxele de import diferă în funcție de calitatea oțetului. Oțetul superior obținut din

alimente scumpe, ca sucul și chiar trestia de zahăr sau cerealele, este supus unor taxe mai ridicate.

Aplicarea de taxe diferențiate datează de mult. În Anglia, legislația fiscală stabilită în timpul domniei lui Charles II, impunea taxe diferite pentru bere și oțetul de bere.

Fără a pune la socoteală diferența de valoare nutritivă, gustul unui oțet obținut din cereale și alcool nu se poate compara cu cel al unui oțet de calitate. Acesta din urmă are gust acid, fără a fi amar.

Printre gusturile cel mai ușor de detectat de către organismul nostru, sunt cele acide. Laturile sensibile ale limbii (care percep aciditatea) pot detecta o parte acidă printre altele 130.000. Dar sunt și mai sensibile la gustul amar. Limba poate detecta o parte amară printre altele două miliarde. Această sensibilitate este o măsură de securitate care alertează corpul de prezența unor otrăvuri. Tot ea este aceea care face ca oțetul ieftin să fie dezagreabil pentru limbă.

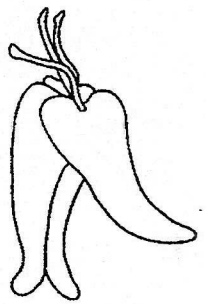
Un oțet bun și foarte acru te face să salivezi. Acest fapt ne mărește facultățile gustative și ne permite să apreciem alimentele. În plus, ne facilitează digestia.

Conservarea cu ajutorul oțetului este un mod dintre cele mai elementare de păstrare a hranei. Ea își produce efectul prin mărirea acidității alimentelor. O marinată de legume se păstrează 1-2 luni la frigider. Sau chiar mai mult de un an, dacă este pusă la cutie.

Datorită faptului că marinatele sunt deja parțial conservate, ele nu au nevoie să fie sterilizate într-o oală sub presiune. În bain-marie, au destulă căldură pentru a putea fi închise și sterilizate. Acordați o mare atenție recipientelor pe care le folosiți. Oțetul are un conținut mare de acid, care reacționează cu diferite metale, ca aluminiul sau fierul. Este mai bine să se folosească cratițe emailate, de sticlă sau inox.

Chiar și apa pe care o amestecăm cu oțetul riscă să afecteze

calitatea conservelor. O apă cu mult fier sau sulf înnegrește alimentele. Pentru conserve în oțet nu folosiți decât alimente de cea mai bună calitate, care nu sunt atinse sau stricate.



PENTRU GUSTUL FIECĂRUIA

Fiecare are propria sa idee în privința marinatei perfecte. Există mai multe lucruri pe care le puteți face, pentru ca s-o realizați după gustul dumneavoastră: folosiți diferite varietăți de oțet, adăugați sau nu zahăr ori întrebuințați diverse condimente.

În același timp, sunt unele lucruri care nu trebuie făcute, atunci când doriți să obțineți marinata dorită. Nu încercați să modificați gustul acru al oțetului printr-o diluare fără limite. Aceasta reduce conținutul de acid al amestecului, iar alimentele riscă să se strice.

Este mai bine să mascați acreala adăugând zahăr. Dar fiindcă zahărul ajută în procesul de conservare a alimentelor, acesta nu riscă să le deterioreze. Dacă folosiți zahărul brun, nerafinat, totul va lua o culoare închisă. Dacă folosiți mierea, savoarea va fi mai pronunțată.

Întrebuințați sare specială pentru marinate. Această sare nu conține nici iod și nici amidon, spre deosebire de sarea de masă. Iodul înnegrește conservele, în timp ce substanțele aditive amilacee, care împiedică sarea de masă să se aglutizeze, tulbură lichidul.

Dați frâu liber imaginației dumneavoastră. Puteți conserva în oțet de la simpli castraveciori și până la vinete, conopidă, morcovi, fasole, ceapă, bame, varză de Bruxelles, dovlecei, sfeclă sau sparanghel. Puteți conserva în oțet chiar și fructe.

Aromatizați-vă conservele cu măghiran, foi de dafin, ardei iute, șofran, muștar boabe sau măcinat, usturoi, busuioc, piper boabe, semințe de ardei sau ceapă.

PRINCIPII DE BAZĂ

Pentru conserve în oțet, folosiți întotdeauna legume tinere și proaspete: așa vor rămâne mai crocante. Castraveții pe care îi murați nu trebuie niciodată conservați la frigider, pentru că, la temperaturi mai mici de 10 grade se vor strica.

Pentru a da un gust mai bun castraveților, îndepărtați-le partea dinspre floare (partea opusă codiței), deoarece aceasta conține anumite enzime care riscă să vă înmoaie conservele.

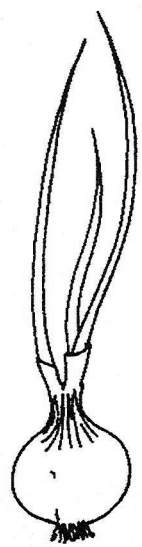
Nu fierbeți niciodată oțetul mai mult decât este necesar. Acidul acetic se evaporă la punctul de fierbere și, ca urmare, oțetul nu va mai fi suficient de tare pentru a-și îndeplini rolul de conservant.

Tăiați mulți castraveți și câteva cepe. Puneți-i în straturi, într-un borcan. Sărați fiecare strat. Acoperiți-i cu apă foarte rece și lăsați-i să stea până devin crocanți. În timp ce se murează, amestecați zahăr, oțet și mirodenii într-o cratiță emailată. Lăsați compoziția pe foc, până ce începe să fiarbă, apoi dați-o imediat deoparte. Scoateți castraveții și ceapa din saramură. Puneți legumele în oțetul fierbinte și condimentat. Turnați totul în borcane curate și puneți-le deoparte timp de câteva săptămâni, înainte de a le folosi conținutul.

Nu trebuie uitat că legumele absorb aroma marinatei care le dă savoarea. De obicei, murăturile în oțet se servesc la începutul mesei, pentru că stimulează secreția de salivă și de suc gastric, ceea ce ne dezvoltă simțul gustului și ne permite să apreciem mai bine hrana.

Cantitatea exactă de condimente, sare, zahăr și oțet depinde de propriul gust. Ceea ce place unora este prea amar sau prea dulce sau prea picant pentru alții. Nu vă fie teamă să faceți încercări. Capitolul intitulat *Bucătăria cu oțet* vă dă câteva rețete de conserve.

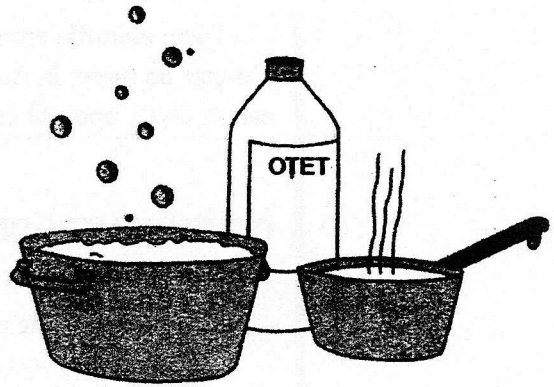
Conservele făcute cu oțet țin bine și pot fi preparate în mai multe feluri. Totuși, se întâmplă că lucrurile nu se desfășoară cum trebuie, iar produsul finit nu este perfect. Dacă soluția de oțet este prea tare sau dacă nu este destul de concentrată, dacă proporția de sare și de zahăr nu este bună, conservele riscă să nu fie crocante, iar dacă intră în contact cu mineralele, riscă să capete niște culori ciudate. Consultați lista de mai jos, pentru a identifica eventuala cauză a problemei.



DE CE NU V-AU REUȘIT CONSERVELE ÎN OȚET?

Dacă:	Conservele vor fi:
Marinata (oțetul) este prea tare	Foarte tari
Saramura nu este destul de tare	Moi
Ați folosit sare de masă (conține amidon)	Tulburi
Marinata este prea concentrată	Zbârcite
Ați pus prea mult zahăr	Zbârcite
Ați pus prea multă sare	Foarte tari
Castraveții au fost bătrâni	Seci
Ați fiert conservele într-un vas de aramă	Decolorate
Nu au stat suficient în saramură	Băloase
Apa a avut un conținut de minerale prea mare	Decolorate
Fierberea a durat prea mult	Fără consistență

CAPITOLUL 7



BUCĂTĂRIA CU OȚET

O cantitate infimă de proteine, puține glucide și o mulțime de vitamine și minerale: acesta este oțetul! Oțetul poate transforma o mâncare oarecare într-o mâncare fină. Aroma lui unică sporește savoarea alimentelor și le protejează împotriva bacteriilor. Există zeci de varietăți și de arome ale oțetului. Veți găsi în cele ce urmează câteva metode de preparare a oțeturilor aromate, întrebuințarea lor, ca și unele date și rețete interesante.

Acidul din oțet înmoaie fibrele musculare ale cărnii și, prin urmare, o frăgezește. La fel se petrec lucrurile și în cazul peștelui (ca somonul), homarului, stridiilor, fructelor și legumelor.

Oțetul ajută la digerarea celulozei. De aceea, folosiți-l la fierberea legumelor fibroase ori ațoase, ca sfecla, varza, spanacul, lăptuca și țelina. Stropiți cu oțet zarzavaturile crude ca salata, castraveții, morcovii și broccoli.

Turnați un firișor de oțet în supele de fasole sau folosiți oțetul cu verdețuri la paste sau la salatele de fasole, pentru a le da o savoare picantă, fără să recurgeți la sare.

Deoarece oțetul înmoaie fibrele cărnii și le frăgezește, puteți folosi carne mai ieftină la prepararea mâncărurilor. Vor fi mai sănătoase, pentru că această carne are mai puțină grăsime.

Toate oțeturile aromate sunt făcute – cu unele excepții – din oțet de mere, în care ați adăugat plantele aromate, și pe care îl lăsați, apoi, să se macereze.

OȚET CU MIRODENII

- 1 litru de oțet
- 1/2 pahar de zahăr
- 1 lingură de scorțișoară
- 1 linguriță de mirodenii combinate (nucșoară, dafin, măghiran, rozmarin, piper alb, boia de ardei iute)
- 1 lingură de muștar
- 1 linguriță de cuișoare
- 1 linguriță de sare
- 4 linguri de hrean ras
- 2 linguri de semințe de țelină

Amestecați toate ingredientele și fierbeți-le. Turnați amestecul peste gogonele sau peste sfeclă coaptă, tăiată felii.

OȚET CU PIPER

Puneți 14 grame de piper de Cayenne în 1/2 litru de oțet. Agitați-l bine din două în două zile, timp de două săptămâni. Strecurați-l înainte de a-l folosi.

OȚET CU ȚELINĂ

- 1 linguriță de sare
- 2 pahare de țelină tăiată bucățele
- 1/2 pahar de oțet

Clocotiți amestecul timp de trei minute, apoi puneți-l într-un borcan de sticlă, închis ermetic, timp de trei săptămâni. Strecurați lichidul și folosiți-l.

OȚET CU ARDEI IUTE

Puneți 85 grame de ardei iute, tăiat bucățele, într-un litru de oțet. Turnați amestecul într-un borcan închis ermetic, unde va sta 2 săptămâni. Strecurați-l. Pentru a obține un oțet deosebit de tare, așteptați mai mult timp, înainte de a-l folosi.

OȚET CU CASTRAVEȚI ȘI CEAPĂ

Mărunțiți doi castraveciori și o ceapă mică. Adăugați 1/2 litru de oțet clocotit, o linguriță de sare și un vârf de cuțit de piper alb. Păstrați totul, timp de cinci săptămâni, într-un borcan închis ermetic. Strecurați lichidul. Lăsați să se depună sedimentele, apoi turnați-l într-o sticlă curată și puneți-i dop. Dacă vreți să obțineți un oțet slab, deosebit de bun pentru fructe, nu puneți ceapă.

OȚET CU HREAN

Radeți 1/4 pahar de hrean într-un litru de oțet clocotit. Închideți-l ermetic timp de trei zile, apoi scoateți hreanul. Sau, mai bine, pentru un preparat mai simplu, puneți câteva bucăți mari de hrean proaspăt într-o sticlă cu oțet. După două săptămâni, oțetul poate fi întrebuințat, fără a scoate hreanul. Cu cât trece timpul, cu atât oțetul va fi mai tare.

OȚET CU CEAPĂ

Curățați trei cepe mici și puneți-le întregi într-un litru de oțet. Așteptați trei săptămâni. Scoateți cepele și întrebuințați

oțetul în cantități foarte mici. Câteva picături sunt de ajuns pentru asezonarea majorității alimentelor.

OȚET CU CRESON

– 4 pahare de flori de creson (năsturel)
– 2 căței de usturoi
– 1 litru de oțet

Amestecați totul și lăsați la macerat șase săptămâni. Strecurați lichidul înainte de folosire. Gustul poate fi îmbunătățit dacă adăugați doi căței de usturoi curățați.

OȚET PARFUMAT

Pentru a da miros de floare oțetului, adăugați câteva picături de esență de parfum. Sau, mai bine, adăugați 1/2 pahar dintr-un ceai tare, de plante, la un litru de oțet.

OȚET CU CĂPȘUNI

Faceți un terci din patru pahare de căpșuni pe care le puneți într-un litru de oțet. Lăsați-l două zile la macerat, acoperit cu un capac ușor ridicat. Strecurați totul printr-o pânză rară și aruncați fructele. Turnați acest oțet peste alte patru pahare de căpșuni terciuite. După două zile, filtrați acest oțet și adăugați-i 900 de grame de zahăr. Fierbeți-l zece minute. Dacă puneți două linguri din acest oțet la un pahar de apă, obțineți o băutură răcoritoare.

OȚET CU TARHON

Puneți 1/4 pahar de frunze de tarhon într-o sticlă, cu 1/2

litru de oțet. Lăsați la macerat opt săptămâni. Folosiți oțetul la legume fierte sau crude.

OȚET PENTRU AMATORII DE USTUROI

Curățați toți căței dintr-o căpățână de usturoi. Puneți-i într-un litru de oțet și lăsați-i să stea două săptămâni. Strecurați oțetul și aruncați usturoiul. Câteva picături vor fi suficiente pentru majoritatea mâncărurilor.

OȚET CU MENTĂ

Umpleți o sticlă cu frunze de mentă bine tasate. Apoi, turnați în sticlă, până se umple, oțet fierbinte. Astupați sticla și lăsați-o deoparte, timp de șase săptămâni. Strecurați lichidul și folosiți-l pentru carne sau la prepararea băuturilor răcoritoare.

OȚET AROMAT PENTRU CARNE

– 1 ceapă mare, rasă
– 3 ardei roșii tocați fin
– 2 linguri de zahăr brun, nerafinat
– 1 lingură de semințe de țelină
– 1 lingură de boabe de muștar măcinate
– 1 linguriță de șofran
– 1 linguriță de piper
– 1/2 linguriță de sare

Amestecați toate ingredientele într-un litru de oțet. Lăsați-l la macerat trei săptămâni. Folosiți două linguri din acest oțet la colorarea și parfumarea mâncărurilor și sosurilor pentru carne.

PEȘTE ÎNĂBUȘIT, CU OȚET

– 2 litri de apă rece
– 1 pahar de oțet
– 1 lingură de sare
– 3 morcovi mici tăiați cubulețe
– 2 cepe mici, tocate peștișori
– 4 crenguțe de cimbru

Fierbeți apa într-un vas mare. Adăugați restul ingredientelor și 2-3 kilograme de bucăți mari de somon sau de păstrăv. Lăsați să fiarbă înăbușit, până ce se frăgezește peștele. Puneți o mână de boabe de piper și pătrunjel verde.

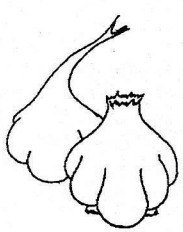
Pentru a curăța mai ușor de solzi majoritatea peștilor, frecați-i cu oțet și așteptați cinci minute, după care puteți începe operația.

ARDEI UMPLUȚI

Umpleți ardei grași cu salată de varză și aranjați-i într-o oală de pământ. Acoperiți-i cu oțet și așteptați patru săptămâni înainte de a-i folosi.

VINEGRETĂ

– 1/2 linguriță de sare
– 1/2 linguriță de boia
– 1/8 linguriță de piper
– 1/2 pahar de oțet de mere
– 1/2 pahar de ulei de măsline
– 1 lingură de murături tocate
– 1 lingură de ardei gras tocat



– 1 lingură de pătrunjel tocat
– 1 lingură de boabe de muștar măcinate
– 1 lingură de zahăr
– 1 lingură de oțet cu tarhon

Amestecați bine toate ingredientele și puneți-le la gheață. Serviți-le la carne rece sau caldă sau la broccoli, anghinare ori sparanghel. Un sos vinegretă servit cu carne sau legume aduce o notă de prospețime la mesele de vară.

Dacă la vinegretă folosiți oțet de cea mai bună calitate, puteți pune mai mult oțet și mai puțin ulei.

SUPER–VINEGRETĂ

Lăsați un cățel de usturoi crestat să se înmoaie, timp de cel puțin o jumătate de oră, într-un pahar de oțet. Aruncați usturoiul (sau folosiți-l din nou, la o supă). Amestecați în oțet o lingură de boabe de muștar măcinate și o lingură de zahăr, o linguriță de sare și o linguriță de boia. Adăugați un pahar și jumătate de ulei pentru salată și amestecați bine. Dacă doriți un alt gust, folosiți oțet cu diverse arome.

CIUPERCI CU MIRODENII

– 450 grame ciuperci proaspete
– 1/2 pahar de oțet de mere
– 1 linguriță de sos de soia
– 1 linguriță de sos de boia iute
– 1 lingură de ghimbir
– 3 căței de usturoi curățați și tocați

Clocotiți 2 minute ciupercile și scurgeți-le. Apoi, puneți-le într-un borcan bine închis și păstrați-le la frigider toată

noaptea. Așezați grămăjoare de ciuperci pe foi de spanac și serviți-le cu pâine prăjită, frecată cu usturoi.

SALATĂ CU SOS VINEGRETĂ

- 1/2 pahar de maioneză
- 1/2 pahar de oțet de mere
- 1 lingură de zahăr
- 1 pahar de stafide
- 225 grame costiță prăjită, tăiată bucățele
- 1 pahar de semințe de floarea soarelui
- 2 pahare de broccoli fiert, tăiat în cubulețe
- 1/2 salată verde

Amestecați maioneza, zahărul și oțetul și turnați-le peste frunzele de salată, stafide, costiță, semințele de floarea soarelui și broccoli.

PRĂJITURĂ CU OȚET, CIREȘE ȘI ANANAS

- 1 pahar de lapte
- 3 linguri de oțet
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu
- 350 grame făină
- 3/4 pahar de unt
- 1 linguriță de mirodenii asortate (nucșoară, cuișoare, scorțișoară etc.)
- 225 grame de cireșe zaharisite
- 225 grame de ananas din compot

Turnați oțetul în lapte, amestecând mereu. Adăugați

bicarbonatul de sodiu și amestecați cu putere. Frecați împreună untul, zahărul și făina și adăugați fructele și mirodeniile. Încorporați laptele și bateți bine amestecul. Puneți-l într-o tavă termorezistentă, unsă cu unt, și coaceți-l o oră, la 180 de grade.

CU PRIVIRE LA OȚET...

...Modul de preparare a oțetului nu respectă, în toate cazurile, aceeași rețetă.

Nu putem spera ca un oțet făcut din surcele să aibă același conținut sănătos, natural și echilibrat de vitamine și minerale, ca un oțet de mere. De asemenea, nu putem spera ca un oțet obținut din cotoare și coji de mere să aibă aceeași valoare nutritivă ca un oțet făcut din fructe întregi. Cel mai bun și sănătos este oțetul făcut din mere care nu conțin reziduuri de pesticide. Aceste fructe au un mare conținut de minerale, deoarece sunt cultivate pe un sol bogat și fertil.

Un oțet de mere de cea mai bună calitate este plin de enzime, aminoacizi, vitamine și minerale binefăcătoare pentru sănătate. Acest adevăr nu este valabil decât dacă oțetul a fost preparat cu grijă, din fructe întregi, care nu au fost tratate cu produse chimice toxice.

CE ÎNSEAMNĂ „BIOLOGIC“?

Cuvântul „biologic“ este pe toate buzele și pe toate etichetele. Dar v-ați întrebat vreodată ce semnificație are? Ei bine, uneori acest cuvânt înseamnă foarte mult. Alteori, nu mare lucru.

Dacă vreți să vă asigurați că un oțet de mere nu conține produse chimice toxice, urmăriți dacă merele sunt sănătoase, iar metoda de fabricație este una naturală. În general, fabricile producătoare de oțet sunt controlate de un organism independent, care inspectează toate fazele de producție și eliberează un atestat ce dovedește că produsul a fost „cultivat și fabricat prin metode biologice".

CE RISCURI POT INTERVENI?

Uneori, fabricile de oțet grăbite să-și vândă produsul folosesc substanțe chimice care accelerează fermentația. Sau, din economie, folosesc chiar mere doborâte de vânt sau deșeuri de mere (cum sunt cotoarele și cojile), în loc de fructul întreg.

De multe ori, oțetul este expus la temperaturi excesive și conține conservanți sau substanțe de limpezire. Aceste metode poate că fac produsul să arate mai „frumos", dar riscă să-l obțină în detrimentul elementelor binefăcătoare, care se află în oțetul produs biologic.

IMPORTANȚA PRODUSELOR BIOLOGICE

Toată lumea suferă de pe urma ravagiilor timpului care trece. Oamenii de știință spun că, în mare parte, pentru această schimbare, numită „îmbătrânire", responsabili sunt radicalii liberi. Aceștia trec de la o celulă a organismului nostru la alta, le distrug sau le cauzează mutații. Dacă mâncăm o hrană sănătoasă, mulți dintre radicalii liberi sunt absorbiți. Aceasta permite o limitare a distrugerilor pe care le pricinuiesc. Cu cât

avem mai multă grijă să-i furnizăm corpului nostru bazele necesare pentru o bună stare de sănătate, cu atât avem mai multe șanse să rămână tânăr și viguros.

Mărul conține elementele necesare unei depline sănătăți. Un oțet de mere pur și nefiltrat, asociază tot ce este mai bun și mai natural în măr, cu aminoacizii și cu enzimele ce iau naștere în timpul fermentației. Toate rămân în oțet, cu condiția ca acesta să nu fie filtrat, încălzit, pasteurizat sau prelucrat prea mult.

CUM SE ALEGE OȚETUL

Un oțet de mere bun este obținut printr-o preparare meticuloasă, care permite obținerea unui produs omogen, de cea mai bună calitate. Nu i se adaugă apă, iar procesul său de producție durează 4-6 săptămâni.

Pentru un produs de calitate, verificați dacă merele au fost cultivate biologic, pe solul unei regiuni bogate în minerale (de exemplu, regiunea de nord a Statelor Unite). Oțetul trebuie să fie obținut din mere de masă și nu din fructe doborâte de vânt, din cotoare sau coji. Statutul său biologic trebuie atestat de un organism independent.

Cel mai bun oțet este cel lăsat să se învechească în butoaie de lemn, nu de plastic sau de metal. Pectina și reziduurile de mere nu sunt filtrate, astfel că ele conțin elemente nutritive în doze microscopice. Iar merele folosite sunt spălate cu grijă, pentru a elimina bacteriile din pământ și care riscă să penetreze în produsul finit. Acest oțet va fi foarte gustos și va avea o puternică aromă de mere. Nu va fi un amestec decolorat, excesiv de dulce sau care străpezește dinții cu acreala lui.

PENTRU A TESTA OȚETUL, SCUTURAȚI-L!

Verificați dacă pe fundul sticlei de oțet este o depunere. Dacă nu există, înseamnă că cea mai bună parte i-a fost, probabil, filtrată.

ÎNCHEIERE

Dacă organismul dumneavoastră nu suportă aditivii din alimente...

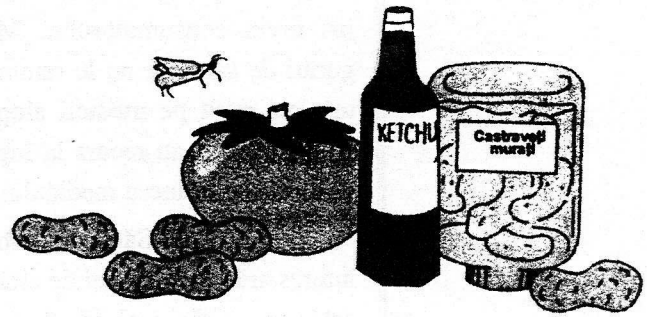
Dacă nu vreți produși chimici, probabil toxici, în alimentația dumneavoastră...

Dacă acordați importanță sănătății dumneavoastră...

Dacă vă place gustul bun și savoarea unui produs de calitate...

Sau dacă doriți, pur și simplu, să vă oferiți ceva deosebit și care să nu vă îngrașe – ceea ce, la urma urmei, este bine pentru sănătate – încercați un oțet de mere bun, produs biologic!

CAPITOLUL 8



NOUTĂȚI

Oțetul este un ingredient obișnuit, care se găsește în toate felurile de conserve. Numai pentru fabricarea ketchup-ului se folosește 10% din tot oțetul produs în America de Nord. Oțetul dă personalitate sosurilor pentru salate, maionezei și altor nenumărate sosuri. Este folosit pentru murături și pentru conservarea unei largi game de alimente, de la sfeclă la ouă și de la ouă la pește. Dar – ceea ce este mai important – oțetul este întrebuințat și în scop medicinal. El este folosit atât ca antibiotic, cât și ca antiseptic sau element nutritiv suplimentar.

Oțetul nu este singurul remediu care își aduce contribuția la o bună stare de sănătate, care nu are nevoie de rețetă și despre care se tot vorbește, în ultimii ani. După un articol recent apărut în USA TODAY, toate alternativele la medicina alopată sunt pe cale de a fi incluse în norme. O treime din populație folosește o alternativă sau alta. Acestea reprezintă 425 milioane de consultații anual, în cabinete care practică medicina alternativă. Cifra de mai sus depășește cu peste 35 milioane totalul consultațiilor date de medicii de familie și de interniști.

Aceste consultații non-conformiste reprezintă 13,7 miliarde de dolari din bugetul pentru sănătatea publică. Cifra

respectivă este deosebit de importantă, dacă luăm în considerație că aproape toate cheltuielile pentru acest gen de îngrijiri revin consumatorului. Majoritatea societăților de asigurări de sănătate nu le rambursează. Ceea ce îi neliniștește tot mai mult pe medicii alopați este faptul că 72% dintre pacienții care au recurs la îngrijirile non-conformiste nu au pomenit acest lucru medicului lor curant.

Institutul de Sănătate Publică a reacționat față de noul interes arătat medicinei de altădată. El a fondat, pentru prima dată, un „Oficiu al Medicinei Alternative", al cărui prim buget de 2 milioane de dolari, este consacrat aproape în întregime explorării și evaluării remediilor tradiționale și a tehnologiei lipsite de complicații de pe vremuri.

Graba guvernului de a ratifica remedii tradiționale se datorează, în parte, dorinței de a reduce cheltuielile care au devenit astronomice. În fond, vechile remedii sunt aproape întotdeauna un mijloc ieftin, care nu necesită tehnologii avansate, de tratare a bolilor obișnuite ale omului.

Adepții oțetului de mere nu sunt surprinși să afle că nutriția este pe cale de a deveni un factor major în stăvilirea cheltuielilor pentru sănătatea publică. Acesta este, totodată, un mare progres în tentativa de a ameliora condiția fizică a multor oameni.

Numeroase dovezi recente indică faptul că suplimentele dietetice sunt mult mai eficace decât au vrut unii medici s-o admită, în trecut. Un program televizat de curând de către CBS, îl arată pe medicul specialist, colaborator al acestui canal, într-un magazin cu alimente biologice, îndrumându-i pe cercetătorii care doreau să realizeze un studiu asupra produselor prezentate. Conținutul mai multor flacoane de suplimente dietetice – cu mărci cunoscute – a fost, după aceea, analizat în laborator.

Rezultatele analizei au fost șocante. Numeroase flacoane

nu conțineau cantitatea de elemente nutritive pe care cumpărătorul fusese făcut să creadă că o au. Concluzia canalului de televiziune CBS a fost că etichetele nu erau demne de încredere, iar consumatorii nu puteau spera ca flacoanele de vitamine sau alte suplimente dietetice să conțină, într-adevăr, ceea ce era indicat pe ele.

Acest raport și altele similare fac tot mai tentantă folosirea oțetului de mere, care este un produs natural binefăcător pentru sănătate! Iată câteva dintre cele mai recente informații medicale în privința întrebuințării oțetului:

NU PLECAȚI LA SCĂLDAT FĂRĂ EL!

Cu iritațiile produse de meduze nu e de glumit. Ele pot trimite, cu ușurință, un înotător la spital. În prezent, *Jurnalul medical Australian* recomandă stropirea rapidă cu oțet, a locului iritat și consideră că aceasta este „...o etapă esențială în îngrijirile de urgență pentru tratarea iritațiilor produse de meduză...".

Colegiul de Farmacie și Științe Medicale Conexe din Massachusetts aprobă acest demers notând că, fără îngrijire imediată, urzicăturile datorate meduzelor și physaliei pot provoca stări de greață, dureri de cap, scăderea temperaturii și chiar sincope și moarte. Se adaugă, totuși, că „veninul poate fi neutralizat de ... oțet".

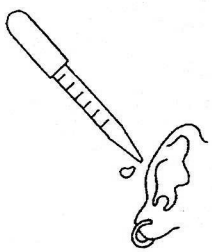
Prin tradiție, oțetul a fost întotdeauna remediul ales pentru tratarea tuturor felurilor de înțepături și mușcături. Înțepăturile de albine, viespi, meduze și alte creaturi agasante pot fi alinate prin tamponarea cu oțet pur a locului dureros. Pentru un rezultat optim, oțetul se aplică imediat după o întâlnire supărătoare cu aceste veninoase făpturi.

MEDICII ÎL RECOMANDĂ PENTRU URECHI

Bunicile spuneau că, dacă pui oțet în urechi, le împiedici infecțiile. Autoritățile medicale au confirmat, acum, înțelepciunea lor. *Academia Americană de Oto-Laringologie* (care se ocupă de urechi și gât) sugerează folosirea unui amestec de oțet și alcool pentru a împiedica afecțiunea numită „urechea de înotător".

Înotătorii se plâng deseori de infecții și mâncărime în urechi. La ora actuală, doctorii care se specializează în tratarea acestor afecțiuni recomandă folosirea oțetului ca remediu preventiv.

Diluați o parte de oțet la o parte de apă fiartă și folosiți această soluție pentru a clăti urechile, după fiecare scăldat. Dacă vreți o soluție care să usuce mai bine, folosiți o parte de oțet la o parte de alcool. Acesta împiedică dezvoltarea bacteriilor și a ciupercilor parazitare.



Jurnalul *ET Nursing* menționează că oțetul este atât de bun pentru piele, încât este folosit în tratarea afecțiunilor acesteia, care survin după operațiile la nivelul aparatului urinar. Când urina, care este, deseori, alcalină curge pe pielea delicată, riscă s-o irite sau chiar s-o ardă. PH-ul oțetului este foarte apropiat de cel al pielii sănătoase. În consecință, o compresă cu oțet, aplicată pe piele, îi permite acesteia din urmă să-și regăsească aciditatea naturală, neutralizează urina și facilitează vindecarea.

OȚETUL DISTRUGE MICROBII ȘI PARAZIȚII

Un test efectuat recent, într-o universitate, asupra agenților susceptibili de a omorî microbii, a demonstrat că: „...(oțetul) a fost cea mai eficace dintre substanțele folosite,

inhibând complet dezvoltarea organismului martor...".

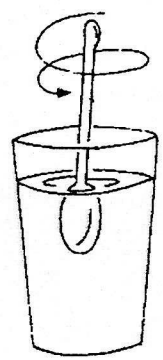
Un alt raport, care se ocupă de aptitudinea oțetului de a omorî bacteriile aflate în legumele comestibile, menționează: „...o soluție de oțet exercită, într-un sfert de oră, un efect bactericid pronunțat asupra acestui organism."

Universitatea din Addis-Abeba (Etiopia), raportează că este pe cale să testeze modul în care oțetul distruge paraziții din alimente. Rezultatele preliminare obținute arată că oțetul ucide acești paraziți mai repede decât toate celelalte mijloace testate!

OȚETUL ȘI ARTRITA

Jurnalul Asociației Americane de Dietetică, deși rămâne extrem de prudent în ceea ce privește recomandarea soluțiilor medicale non-conformiste, avansează posibilitatea de coexistență a celor două metode, cea convențională și cea alternativă. Un articol asupra artritei sugerează că dieteticienii nu ar trebui să-i „judece" pe pacienții care urmează un tratament non-conformist (așa cum este cel cu oțet de mere) pentru a-și alina durerile pricinuite de artrită.

Pe lângă aceasta, un cotidian național anunță, și el, că oțetul și sucurile de fructe pot combate durerile de artrită. Oțetul este prescris, uneori, pentru cei care suferă de artrită sau de reumatism, deoarece este bogat în potasiu. Iar potasiul, după relatările unui medic de la Universitatea din California, ajută la ameliorarea durerilor celor cauzate de artrită.



După *Wall Street Journal*, a fost creată o băutură pentru sportivi, care combină oțetul cu sucul de mere și de struguri și care ar trebui să se vândă ca pâinea caldă. Despre această „nouă" băutură se consideră că ar ameliora durerile de artrită,

ar facilita circulația sângelui și ar combate tulburările cardiace. S-a prevăzut că se vor vinde un milion de sticle conținând acest lichid, în valoare de șase dolari sticla. Ingredientul său secret? Este oțetul de mere!

DEPISTAREA MAI EXACTĂ A CANCERULUI

Universitatea West Michigan a anunțat rezultatele preliminare ale testelor care arată că oțetul poate fi folosit la optimizarea exactității testelor convenționale, folosite în depistarea cancerului de col uterin. Acest nou test, pe bază de oțet, efectuat pe lângă testul Papanicolaou obișnuit, permite personalului medical „...să detecteze femeile cu riscuri de cancer de col și care – dacă s-ar fi folosit numai testul Papanicolaou – ar fi rămas neobservate". Testul pe bază de oțet este ușor de aplicat de către specialiști, ieftin, fără intruziune și fără pericol pentru pacientă.

OȚETUL POATE ÎMPIEDICA ULCERELE?

Noile cercetări științifice vor dovedi, oare că oțetul poate împiedica ulcerele stomacale produse de alcool? Studiile preliminare, publicate în *Jurnalul Japonez de Farmacologie,* arată că oțetul ar putea sili stomacul să secrete un suc natural și protector. Această protecție naturală pare să apere stomacul împotriva efectelor nocive ale alcoolului. Și cel mai surprinzător este că o soluție de oțet cu o concentrație slabă, de 1%, pare să furnizeze protecție pentru 95,8% dintre cazurile de ulcer.

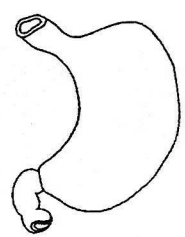
Va fi nevoie de încă multe cercetări în domeniul respectiv, pentru ca lumea medicală să recomande folosirea oțetului în acest scop. Până în prezent, rezultatele nu au fost puse în evidență decât prin testări sub control foarte strict. Mai trebuie efectuate și altele, pentru a determina cu exactitate cum acționează oțetul asupra stomacului, ca să-l ajute să se apere față de distrugerile pe care le-ar putea cauza excesul de alcool. Dar există o mare probabilitate ca oțetul să devină un viitor mijloc de prevenire a ulcerului!

OȚETUL POATE FI PERICULOS!

Plumbul poate fi foarte periculos pentru sănătate. Studii recente arată că oțetul riscă să contribuie la contaminarea cu plumb a alimentelor. S-a descoperit că numeroase pungi de plastic, care sunt folosite la ambalarea pâinii, sunt imprimate cu vopsea pe bază de plumb.

Dacă oțetul sau alimentele înmuiate în oțet sunt puse în aceste pungi, plumbul riscă să se infiltreze în alimente în mai puțin de 10 minute. Oțetul nu amenință să provoace infiltrarea plumbului în hrană, decât dacă pungile sunt folosite pe dos, adică având partea vopsită în contact cu hrana.

Unele persoane care consumă frecvent oțet, se plâng de dureri de stomac. Această problemă, în special când oțetul (sau apa de oțet) este băut pe stomacul gol. Pentru a o evita, se poate încerca consumarea oțetului împreună cu miere.



Cercetările făcute de dentiști arată că un consum excesiv de oțet (și de alte lichide care au un conținut de acizi ridicat, cum sunt băuturile și sucurile din fructe gazoase) riscă să atace smaltul dinților. Deși comunicările se concentrează asupra distrugerilor cauzate dinților tineri, orice om, care

folosește oțetul cu regularitate, trebuie să fie atent. Poate ar trebui să vă beți tonicul dumneavoastră cu oțet folosind un pai, pentru a evita intrarea lui în contact cu smalțul dinților.

POATE CĂ OȚETUL NU ESTE CHIAR AȘA DE NOCIV

După un studiu făcut la *Jurnalul britanic de Stomatologie,* produsele care conțin oțet sunt printre cele mai puțin nocive pentru dinți! Acest studiu estimează că chipsurile cu oțet (ca și arahide) sunt mai puțin dăunătoare pentru dinți decât produsele cu un conținut ridicat de glucide (cu zahăr).

OȚETUL POATE FI AMUZANT!

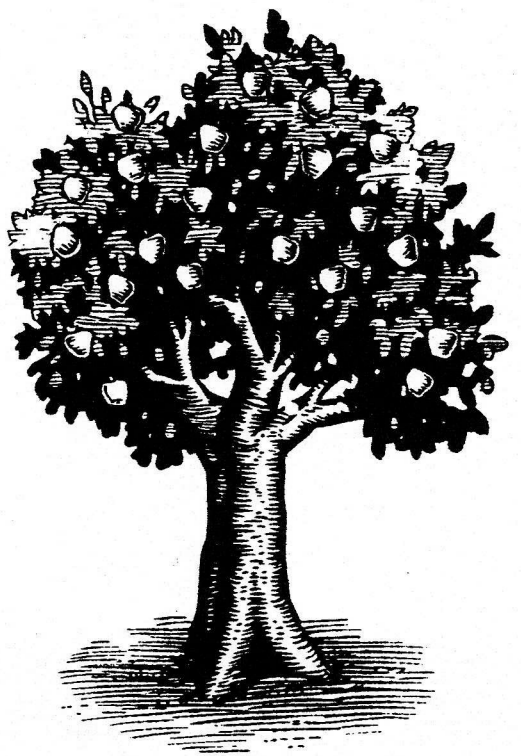
O firmă din Louisiana fabrică, în prezent, niște murături foarte originale. Supranumite *Upside – Down Cajun Brand Pickles* (Murături Cajun cu fundul în sus), acestea sunt vândute în borcane de sticlă foarte obișnuite la aspect. Numai că au eticheta lipită invers. Adică, atunci când eticheta este în direcție bună, capacul se află în jos. Se pare că dacă se țin borcanele cu fundul în sus, murăturile țin mai bine!

O NOUĂ GENERAȚIE DE OȚET

Până în ultimul timp, varietățile de oțet erau, cu mici diferențe, cam la fel de tari. *Heinz U.S.A.* a lansat, de curând,

un oțet cu destinația strictă pentru curățenie. De două ori mai tare decât oțetul clasic, acesta este un oțet alb, nu un oțet de mere, și promite să faciliteze curățarea și dezinfecția.

Atenție: Acest nou oțet, produs de Heinz, este destinat cu strictețe numai pentru curățenie și nu consumului sau pregătirii hranei.



Stimată cititoare / Stimate cititor,

Din scrisorile dumneavoastră rezultă că există numeroase persoane care cred că oțetul de mere este, mai mult sau mai puțin, un leac instantaneu al tuturor relelor de care suferă omenirea! Unii îl consideră un remediu universal: un tonic care prelungește viața, ameliorează sănătatea, furnizează vitamine, aminoacizi și oligoelemente. În puterea oțetului de mere s-a crezut de când există mărul. Totuși, unele revendicări făcute în numele său, par puțin exagerate. Dacă eu cred că oțetul de mere este remediul tuturor bolilor din lume? Ei bine, mai degrabă, nu.

Totuși, oțetul conține o mulțime de oligo-elemente esențiale, proprietățile unora dintre ele nefiind încă evaluate științific. Cercetătorii din domeniul medical descoperă neîncetat cât de importante sunt oligo-elementele. Și există din ce în ce mai multe dovezi că, pentru noi, alimentele naturale sunt cea mai bună sursă de vitamine și minerale. Cele mai recente descoperiri arată că, față de numărul de elemente ce intră în compoziția unui oțet de mere de bună calitate, lista de ingrediente a majorității multivitaminelor este palidă.

Poate că viitorul ne va spune cum contribuie oțetul la întreținerea sănătății. În orice caz, se știe deja că este o substanță care se folosește la curățenie, în mod eficace și inofensiv. Nu face rău planetei noastre și protejează mediul înconjurător.

Dacă doriți să vă bucurați de o sănătate deplină și să vă simțiți bine timp de mai multe decenii, trebuie să acordați o mare atenție regimului și modului dumneavoastră de viață.

Felul în care trăiți vă poate asigura un viitor mai fericit și mai fructuos. Majoritatea afecțiunilor de care suferă persoanele trecute de 50 de ani sunt datorate bolilor degenerative: artrită, cancer, tulburări cardio-vasculare (cum sunt crizele cardiace și accidentele vasculare). Pe lângă aceasta, majoritatea medicilor sunt de acord că bolile respective sunt influențate de hrană și de modul de viață.

De-a lungul timpului, mulți au considerat că oțetul de mere poate juca un rol în menținerea unei vieți sănătoase. Nu suntem stăpânii trecutului nostru medical sau al genelor noastre. Acestea ne influențează prin anumite tendințe și slăbiciuni. Totuși, putem fi stăpânii viitorului nostru. Suntem stăpânii regimului nostru alimentar și ai formei noastre fizice. Nu avem decât un singur corp, de aceea este bine să avem grijă de el. Despre aceasta este vorba în cartea de față: puțină grijă cu scop preventiv.

Pe lângă asta, în esență, cartea nu face decât să relateze istoria și să vă lase s-o interpretați în felul dumneavoastră.

Nu uitați că leacurile de altădată au meritele lor, dar nu pot înlocui sfatul medicului. Dacă sunteți bolnav, trebuie să mergeți la doctor. Pentru o viață sănătoasă, ca și pentru curățenia cotidiană, puteți încerca, eventual, unele dintre aceste vechi rețete pe bază de oțet.

Emily Thacker